

Puteți încerca fără a vă rușina să vă îndepliniți propriile dorințe și să munciți pentru a vă atinge interesele. Dar, atunci când alegeți să trăiți într-un grup social, propriul dumneavoastră interes include, pe lângă, ajutorul acordat supraviețuirii și fericirii altor membrii ai grupului dumneavoastră – și faptul de a fi un individ unic și, așa cum s-a exprimat Alfred Adler, de-a avea un interes social sincer. Puteți fi egocentrice, într-un mod sănătos, și care să vă facă fericiți – *dar* puteți să vă îngrijiți și de soarta celorlalți. A avea o viață rațională presupune atât interes față de propria persoană cât și interes social – nu doar una sau cealaltă!

A trăi într-un mod rațional, presupune, și acceptarea realistă a propriilor dumneavoastră limite. Sunteți doar om – și nu un supra-om. Nu dumneavoastră v-ați ales strămoșii – așa că s-ar putea să aveți anumite tendințe moștenite care interferează cu gândurile, emoțiile și comportamentele dumneavoastră adaptative. Puteți face ceva pentru a vă ajuta, în ciuda existenței lor? Da, și încă foarte mult. Puteți să le învingeți în totalitate? Probabil că nu. Așa că s-ar putea să aveți nevoie fie de reabilitări fizice, fie de training de abilități, fie de medicație psihotropă. Investigați, negreșit, toate aceste posibilități, și profitați pe deplin de ele.

Luați în calcul și posibilitatea unei psihoterapii. Majoritatea oamenilor prezentați în această carte erau oameni inteligenți și educați. Unii dintre ei au citit câte ceva din ceea ce noi am scris, înainte de a se prezenta la terapie. Cu toate acestea, au avut dificultăți în a învăța de unii singuri REBT-ul, și au avut nevoie de mai multe ședințe de terapie. Tot la fel puteți avea și dumneavoastră nevoie. Dacă considerați că aveți dificultăți în practicarea metodelor prezentate în linii generale, în această carte, căutați, fără doar și poate, un terapeut sau un consilier eficient, în special unul pregătit în modelul REBT sau CBT, și lucrați cu el sau cu ea. Îndrumarea de către un profesionist, vă poate fi de ajutor și vă poate economisi timpul!

Așa cum am accentuat mereu, nu totul se reduce la raționamentul funcțional. Dar, el este un ajutor puternic pentru comportamentele funcționale. Și nu uitați – emoțiile și acțiunile dumneavoastră vă influențează foarte mult modul în care gândiți. Așa că ar fi bine să gândiți, să simțiți, și să acționați, într-un mod profund, pentru a vă intensifica starea de bine prezentă și pe termen îndelungat. Toate cele trei! Toată viața dumneavoastră!

Noi, autorii vă transmitem urările cele mai bune, încurajările, și speranțele noastre că veți avea succes în a dobândi acea viață rațională și fericită pe care vi-o doriți.

chiar și catastrofic – așa cum sunt cutremurele grave și războaiele devastatoare. Dar catastrofând, mă plâng nu doar de condițiile neprielnice, dar mă și gândesc că ele sunt *atât* de rele încât ele *nu ar trebui în nici un caz* să existe, și mă mai gândesc că ele sunt *complet* dezastruoase și atât de grave încât nimic pe lume nu mai există să fie atât de grav. Toate acestea sunt niște exagerări, care nu mă vor ajuta să fac față evenimentelor nefericite. Așa că ar fi bine să nu mă mai plâng atâta și să încerc să înfrunt mai bine adversitățile, chiar și pe cele mai rele dintre acestea.

În mod asemănător, atunci când susțin că *nu pot suporta* adversitățile, insinuez fie faptul că voi muri din cauza lor fie că nu voi fi capabil să fiu fericit *deloc* din cauza lor. Dar, nu voi muri și tot voi găsi *ceva* de care să mă bucur. Dacă nu voi mai continua să catastrofez, să mă mai plâng, și să susțin că nu-pot-suporta-acest-lucru, voi reuși să nu îmi accentuez frustrările mai mult decât sunt în realitate, îmi voi crește toleranța la frustrare, și voi putea face față, într-un mod mai eficient, evenimentelor activatoare care au loc în viața mea.

Acceptarea provocării unei vulnerabilități scăzute la tulburări

Deoarece sunt conștient de propriile mele limite și imperfecțiuni, deoarece știu că și alți oameni sunt pe departe de a fi perfecți, și deoarece viața este plină de pericole și accidente, nu voi fi niciodată complet netulburat sau invulnerabil la tulburări. Chiar și atunci când îmi voi da toată silința să mă descurc bine în fața adversităților, se va întâmpla ca uneori să recurg la strategii mai puțin adaptative și să mă las afectat în mod inutil. Așadar, aceasta este provocarea mea cea mai mare – să lucrez mereu pentru a-mi stabili și a-mi menține Filosofii Raționale Profunde cum sunt acestea, să le folosesc și să le corectez, fără nici o reținere, ori de câte ori mă înfrunt cu o adversitate – sau ori de câte ori o cauzez eu. Indiferent care din cele două!

Nu contează ce se întâmplă. Nu contează dacă oamenii și întâmplările mă necăjesc. Nu contează dacă îmbătrânesc și voi suferi și mai tare de pe urma bolilor și a durerilor fizice. Nu contează dacă voi suferi pierderi și necazuri. Orice s-ar întâmpla, sunt în continuare, creatorul și conducătorul destinului meu emoțional. Corpul meu poate să fie în dureri, dar chiar și așa, tot nu voi lăsa să îmi influențeze întreaga viață. În ciuda furtunilor pe care mi le oferă viața, voi căuta și voi găsi un adăpost cât se poate de bun. Dar, chiar și când nu voi putea face, întotdeauna, acest lucru, voi refuza să mă dau bătut, și să încep să mă plâng și să smiorcăi. Scopul meu este de a trăi și de a simți că trăiesc. Aceasta este singura viață, pe care sunt sigur că o am. Mă simt foarte bucuros că sunt în viață. Sunt hotărât să rămân în viață și să găsesc anumite modalități de a fi fericit. Indiferent ce s-ar întâmpla, indiferent ce s-ar întâmpla! Aceasta este cea mai mare provocare pe care o pot avea. O accept cu desăvârșire și plin de entuziasm!

Câteva cuvinte de încheiere: A avea o viață rațională, așa cum o percepem noi din punctul de vedere al Terapiei Rațional Emotive și Comportamentale, presupune luarea deciziei de a trăi și de a vă bucura de singura viață de care puteți fi siguri că o veți avea. Alegeți aceste țeluri în viață și acordați-vă sens – acest lucru înseamnă, să *faceți* dumneavoastră acest lucru – vieții pe care o aveți, în nenumărate feluri, fie alese de dumneavoastră, fie influențate social. Nu aveți libertate totală de alegere, dar aveți multe posibilități de alegere.

Pot să îmi controlez și să îmi stabilesc o limită pentru tulburările mele emoționale și comportamentale – în special pentru stările mele severe de anxietate, depresie, furie, lipsă de valoare, și autocompătimire – gândind în termeni de preferințe și dorințe, inclusiv preferințe și dorințe puternice, în locul cerințelor absolutiste – în special în locul lui *trebuie, este necesar, se impune, este inacceptabil*. Ar fi bine să iau multe lucruri în serios, dar nu *foarte* serios, și să îmi planific multe proiecte *importante*, dar nu *sacre*. Pot să trăiesc în mod plăcut fără a avea nevoie de siguranță și perfecționism. Îmi voi supraveghea tendințele de suprageneralizare, de etichetare neglijentă, și stereotipii și mă voi lupta pentru a avea vederi largi și pentru a avea mai puține idei preconcepute.

Acceptarea de sine necondiționată

Mă voi accepta întotdeauna ca ființă imperfectă, care va face multe erori și greșeli. Îmi voi alege, în special, scopurile și obiectivele, și îmi voi aprecia și evalua gândurile, emoțiile și comportamentele ca fiind „bune” doar atunci când ele ajută, și ca și „rele” doar atunci când îmi sabotează scopurile individuale și sociale. Nu mă voi mai evalua în mod global pe mine, persoana mea sau ființa mea. Dobândind acceptare de sine necondiționată, voi încerca întotdeauna, *indiferent dacă* îndeplinesc sau nu corect lucrurile, *indiferent dacă* sunt sau nu aprobat de către ceilalți, să realizez mai bine lucrurile și să mă înțeleg bine cu oamenii – nu pentru a-mi dovedi valoarea pe care o am ca și persoană ci pentru a-mi spori eficiența și starea de bine.

Acceptarea necondiționată a celorlalți

Îi voi accepta pe ceilalți oameni în mod necondiționat, chiar și atunci când nu îmi convine ce comportamente sau alte lucruri fac ei sau eu. Îi voi accepta ca oameni care sunt predispuși la greșeli și nu îi voi critica niciodată ca și persoane. Voi accepta păcătoșii, dar nu și păcatul, regulă pe care o voi aplica și în cazul meu. Voi încerca să-i ajut pe oameni să își schimbe comportamentele neadecvate, iar dacă nu vor face acest lucru voi sta la distanță de ei; nu voi insista asupra faptului că ei *trebuie cu necesitate* să se schimbe, și nu voi fi răzbunător sau neiertător dacă ei nu se schimbă. Voi încerca să îi ajut pe oameni să se comporte în mod corect și imparțial, dar nu îi voi acuza pentru faptul că ei *nu sunt* atât de corecți *precum ar trebui să fie*.

Toleranța crescută la frustrare

Voi accepta faptul că viața unui om este plină de o mulțime de probleme, dificultăți, accidente, și nedreptăți, și că ele vor continua să existe. Voi face tot posibilul să schimb ceea ce pot schimba în legătură cu aceste probleme, să accept (nu să îmi placă!) ceea ce nu pot schimba, și să am înțelepciunea de a face diferența dintre cele două.

Anti-catastrofarea

Nu voi defini acele lucruri foarte rele care se vor întâmpla în viața mea ca fiind *groaznice, oribile și catastrofale*. Atunci când pretind că ceva este *îngrozitor*, aş putea să corectez acest lucru și să îl percep ca fiind foarte rău sau să îl percep ca fiind

6. Nu duc la catastrofă sau la culpabilizarea propriei persoane, a celorlalți sau a lumii.

Ce puteți face pentru a vă însuși anumite Filosofii Raționale Profunde care să vă ajute să deveniți, în mod evident, mult mai puțin tulburați și mult mai puțin vulnerabili la tulburări?

Așa cum v-ați putea închipui, răspunsurile noastre (firește, biasate) includ următoarele particularități:

1. Luați în considerare teoriile tulburărilor și metodele de tratament pe care le-am descris în această carte.
2. Încercați să experimentați câteva dintre ele. Da, experimentați!
3. Nu renunțați cu una cu două! Stăruți cu îndârjire!
4. Utilizați metodele noastre în mod puternic, hotărât și cu elan.
5. Continuați! Stăruți asupra inventării și utilizării diferitelor tipuri de Noi Filosofii Eficiente (E). Dar nu vă opriți aici. Încercați următorul pas: însușiți-vă anumite Filosofii Raționale Profunde.

Aici, din motive oferite deja, am ezitat puțin: Sunteți un individ în permanentă schimbare și un constructivist – un creator. Ceea ce creați astăzi, ați putea schimba, în mod vizibil, mâine. Și așa să și faceți! Nu există o rezolvare finală nici pentru dumneavoastră și nici pentru nimeni. Cum am putea noi atunci să vă spunem ce plan perfect de autoajutorare (self-help) puteți urma astăzi – și în fiecare zi de-acum încolo? Nu putem. Așa cum nimeni nu poate face acest lucru.

În orice caz, până acum, munca noastră clinică și cea a multor alți clinicieni și cercetători indică spre anumite direcții care sunt „dezirabile.” Ele s-ar putea să vă aducă, probabil, rezultate mai bune. Ca și comentarii finale, vă vom recomanda câteva Filosofii Raționale Profunde, pe care să le aveți în vedere pentru a vă face mai puțin tulburați și mai puțin vulnerabili la tulburări. Nimic din ceea ce urmează nu este bătut în cuie.

Următoarele propuneri de Filosofii Raționale Profunde sunt pentru a fi experimentate și pentru a vedea dacă vreuna se potrivește în cazul dumneavoastră.

Libertatea de alegere și puterea voinței

Am puțină libertate de alegere asupra lucrurilor pe care le moștenesc și asupra multor lucruri care mi se întâmplă pe parcursul vieții mele. Îi pot influența, dar foarte rar controla pe ceilalți. Dar pot, cu efort și practică, să îmi controlez, în mare măsură, propriile mele gânduri, emoții, și comportamente, și în consecință să îmi controlez propriul meu destin emoțional. Pot să decid de unul singur care sunt scopurile și obiectivele mele, pot să dau sens vieții mele, pot să realizez mult din ceea ce îmi doresc și să evit mult din ceea ce nu îmi doresc.

Pentru a mă schimba și controla am nevoie de voință dar și de puterea voinței. Puterea voinței constă în (1) a *decide* să fac ceva (sau să nu fac ceva); (2) să *mă conving* să fac acel lucru; (3) să *dobândesc* cunoștințele adecvate pentru a ști cum să fac acel lucru; (4) să procedez în conformitate cu determinarea și cunoștințele pe care le am; (5) să *continui* să decid, să mă conving, să dobândesc cunoștințe adecvate, și – în special – să acționez. Fără acțiune, nu există nici puterea voinței.

Gândirea flexibilă

au. Astfel, atunci când vă spuneți, „Nu sunt în stare să trec acest curs. Indiferent ce aş face, îl voi pica!” aveți, în primul rând, o cerință ascunsă, „*Trebuie cu necesitate* să trec acest curs și *trebuie* să le dovedesc tuturor ce *persoană minunată* sunt eu. Dacă îmi pic cursul va fi *groaznic* și înseamnă că nu am *nici o valoare!*”

Este posibil, în mare parte din cauza acestei cerințe ascunse – al acestui *trebuie* – să vă faceți o părere negativă globală despre dumneavoastră și să concluzionați în mod greșit, „Nu sunt în stare să trec acest curs. Indiferent ce aş face, îl voi pica!” Până nu vă *decoperiți* în mod clar, și până nu vă *disputați* în forță, *cerințele absolutiste* de bază, gândirea dumneavoastră pozitivă nu va funcționa. Deoarece în timp ce vă spuneți, „Dacă vin constant la acest curs și dacă îmi fac temele, pot – da, *pot!* – trece cursul,” veți continua să aveți, de asemenea, și gânduri negative serioase. Cum ar fi: „Dar, dacă cumva îmi pic *totuși* cursul – așa cum nu *trebuie* în nici un caz să se întâmple! Ce îngrozitor! Aș fi un idiot total!”

Vă să zică, gândirea pozitivă, funcționează, adesea, bine – dar nu atât de bine astfel încât să vă observați gândirea absolutistă și să renunțați la ea. Chiar și atunci când aveți o gândire pozitivă realistă, tot dobândiți, adesea, gânduri raționale superficiale și nu profunde, care vă aduc consecințe necorespunzătoare. În această situație, presupunem că dumneavoastră credeți în mod nerealist, „Dacă nu reușesc la acest interviu, nu voi reuși *niciodată* să fac rost de o slujbă bună. Îmi voi strica toate interviurile și voi sfârși prin a ajunge un om care spală vasele!” Vă puteți ajuta mult mai mult dacă vă spuneți în mod realist, „Dacă nu reușesc la acest interviu, pot să particip la multe alte interviuri și să obțin, în final, o slujbă bună. De fapt, dacă învăț ceva din această nereușită, pot să mă descurc mai bine la interviurile viitoare și chiar să mă simt sigur pe mine atunci când mi se ia un interviu!”

Acest slogan de coping rațional și realist este în regulă. Dar, încă o dată, s-ar putea ca el să vă ascundă credința irațională fundamentală, „*Trebuie cu necesitate* să trec acest interviu pentru a dovedi ce *persoană minunată* sunt. *Trebuie* să obțin o slujbă bună și să reușesc să o păstrez pentru a le dovedi tuturor cât de competent sunt! Altfel, nu sunt nimic!” Dacă aveți, într-adevăr, aceste *credințe absolutiste* fundamentale, nici măcar sloganurile de coping raționale și realiste nu vă vor ajuta prea mult. Nu veți fi *convinși* că ele sunt acurate și veți continua să vă simțiți anxioși și deprimați.

Care este morala acestor lucruri? Creați-vă, neaparat, Noi Filosofii Eficiente (E). Dar realizați – creați și construiți – acele tipuri de concepții care să vă recunoască, în primul rând, credințele iraționale de bază și disputați-le în mod hotărât. În al doilea rând, înlocuiți-vă CI cu credințele raționale (CR), care vă fac mai eficienți și mai fericiți și vă mențin la acest nivel.

Asta înseamnă că ar fi bine să vă lucrați și să vă revizuiți Filosofii Raționale Profunde care au următoarele caracteristici:

1. Includeți preferințe și dorințe care să fie precise și, deseori, categorice, dar evitați cerințele absolutiste de genul: *trebuie, se cere, se impune, este obligatoriu, se cuvine, se cade* și altele de acest gen.
2. Sunt realiste și factice, nu exagerate, amplificate sau suprageneralizate.
3. Sunt logice, raționale și rezonabile.
4. Vă ajută foarte mult să vă atingeți scopurile proprii și pe cele ale societății. Vă reține pe dumneavoastră și pe grupul social din care faceți parte să nu intrați în probleme serioase.
5. Sunt flexibile, lipsite de prejudecăți, și schimbătoare.

severe au loc în viața dumneavoastră; și în al cincilea rând, mai fericiți și mai împliniți odată ce viața dumneavoastră continuă să se desfășoare. Un adevărat proiect!

Ce puteți face pentru a ajunge la această soluție mai potrivită pentru problema tulburării emoționale? Vă repetăm răspunsul REBT: Dobândiți o filosofie rațională profundă de viață – și lucrați, în permanență, pentru a o menține și revizuiți-o. A o revizui? Da, printr-o continuă gândire – și regândire. Nu căutați să găsiți un răspuns final, permanent, și valabil pentru toate împrejurările. Nu există așa ceva. Toate lucrurile se schimbă – inclusiv condițiile fizice și sociale în care trăiți. Inclusiv cultura și tehnologia. Inclusiv *dumneavoastră*.

Prin urmare, răspunsul final, este acela că nu există răspuns final. REBT – asemenea tuturor celorlalte metode de terapie – nu are nici un răspuns de oferit. Sunteți ca și om, un constructivist. Dumneavoastră sunteți cel care vă creați, în mare parte, scopurile și valorile – sau le adaptați în mod creativ pe acelea pe care alegeți să le adoptați de la alți oameni. Vă creați, în mod conștient sau inconștient soluții „bune” (sau raționale) care vă ajută să vă atingeți scopurile, și soluții „rele” (sau iraționale) care sabotează scopurile dumneavoastră și ale societății în care alegeți să trăiți. Această carte încearcă să vă arate cum să vă sprijiniți modul „rațional” și cum să îl diminuați pe cel „irațional,” de a vă satisface scopurile de a trăi și de a vă bucura de viață. Ca și toți oamenii care încearcă, și această carte are propriile ei limite și dezavantaje. Nu o luați ca pe o biblie!

Numeroase replici despre modul în care se poate duce o „viață rațională”, au fost oferite de-a lungul secolelor de către filosofi, lideri religioși, psihologi, și alți gânditori. Mulți dintre ei urmează modelele „gândirii pozitive” sau a „vizualizării pozitive” – expuse în scrierile lui Emile Coue, Norman Vincent Peale și în scrierile multor alți urmași de-ai lor. Aceste tipuri de Noi Filosofii Eficiente (E) se află doar parțial pe pista cea bună – deoarece ele admit faptul că dumneavoastră, ca și om, puteți să vă faceți rău printr-o gândire negativă, dar că puteți, în schimb, să alegeți, în mod constructiv – da, să alegeți – să vă ajutați prin intermediul mai multor gânduri pozitive. Așadar, puteți lua gândul negativ, „Nu pot să îmi controlez gândurile și dorințele și mă simt, cu totul, la mila lor” și îl puteți schimba cu gândul pozitiv, „Pot să îmi controlez emoțiile și dorințele, într-o mare măsură, și pot să le schimb pentru a putea avea o viață mai fericită.” Puteți lua gândul negativ, „Viața este mizerabilă și întotdeauna va fi așa,” și îl puteți schimba cu gândul pozitiv, „Viața este mizerabilă, uneori, dar poate fi și plăcută, și pot, în mod clar, să o fac și mai plăcută.”

Gândirea pozitivă, împreună cu vizualizarea pozitivă, vă îngăduie să vă creați sloganuri de coping raționale și imagini care vă sprijină obiectivele și vă intensifică modul de a trăi. Cu toate acestea, ele sunt limitate, și, uneori, chiar periculoase, deoarece le puteți utiliza foarte ușor într-un mod nerealist și polianist. Astfel, vă puteți spune într-un mod pozitiv, „Pot să realizez tot ceea ce îmi doresc!” Dar, bineînțeles nu puteți. Puteți să gândiți foarte entuziasmați, „Totul va merge înspre bine.” Dar, din păcate, nu se va întâmpla așa.

Mai mult decât atât, de multe ori, gândirea pozitivă, vă acoperă și nu vă îndepărtează gândirea negativă fundamentală. De exemplu, vă puteți spune, „Dacă vin constant la acest curs și dacă îmi fac temele, pot – da, *pot!* – trece cursul.” Acest gând vă va ajuta mai mult decât cel negativ, „Nu sunt în stare să trec acest curs. Indiferent ce aș face, îl voi pica!” Deci, încă o dată, gândirea pozitivă este deseori, mai „rațională” decât gândirea negativă, și deseori vă va aduce rezultate mai bune.

Cu toate acestea, mare parte din oamenii care adoptă gândirea pozitivă sau vizualizarea pozitivă, nu realizează faptul că nu dezvăluie și nu dispută cele mai importante *cerințe absolutiste* care stau la baza gândurilor negative grave pe care le

Capitolul 23

Dobândirea filosofiilor raționale pentru a deveni mai puțin tulburați și mai puțin vulnerabili la tulburări

Rezultatul final – sau „soluția elegantă” – din REBT este, să vă ajute, să deveniți, în primul rând mai puțin tulburați, și în ultima fază mult mai puțin vulnerabili la tulburări. Puteți să realizați, dumneavoastră (sau oricine altcineva), acest lucru? Da – dar nu într-un mod ușor.

A deveni mai puțin nevrotic sau mai puțin tulburat este un lucru relativ simplu. Așa cum am arătat în această carte, trebuie să înțelegeți faptul că dumneavoastră sunteți cei care vă creați, în mare parte, stările grave de anxietate, depresie, furie, și lipsă de valoare, prin intermediul celor trei *cerințe absolutiste* majore: (1) „Trebuie să am succes și să fiu iubit, în mod remarcabil!” (2) „Ceilalți oameni *trebuie cu necesitate* să se comporte frumos și corect cu mine!” (3) „Condițiile mele de viață *trebuie* să fie confortabile și satisfăcătoare!” Apoi, trebuie să vă disputați cu forță și convingere aceste credințe absolutiste și aceste acușări pe care le faceți cu privire la dumneavoastră, la ceilalți, la lume, și care derivă din aceste cerințe; și să folosiți de asemenea și o serie de exerciții emotive și comportamentale REBT pentru a *acționa* cu hotărâre și perseverență împotriva lor.

Atunci când gândiți, simțiți și acționați persistent și hotărât, împotriva credințelor dumneavoastră iraționale care vă sabotează, vă întăriți totodată și Noile Filosofii Eficiente (E), care vă reduc tulburările și vă ajută să vă creați o viață mult mai productivă și satisfăcătoare, din punct de vedere social. Minunat! Dar fiind o ființă imperfectă, care a fost născută și educată să aibă slăbiciuni, reveniți, cu ușurință, la gândurile, emoțiile și acțiunile distructive. Deci, faptul că dobândiți temporar o Nouă Filosofie Eficientă (E) nu este suficient. Este de preferat, să doriți să atingeți o stare mentală mult mai bună și permanentă – adică, să deveniți mai puțin vulnerabili la tulburări.

Pentru a atinge această stare, noua dumneavoastră Filosofie Eficientă (E), ar fi bine să fie de neclintit și profundă. Atât de profundă, de fapt, încât să vă facă, în primul rând, să vă simțiți, astăzi, în mod semnificativ mai puțin tulburați; în al doilea rând, să vă simțiți, în viitor din când în când tulburați; în al treilea rând, să reușiți, în foarte scurt timp, să nu vă mai simțiți anxioși sau deprimați; în al patrulea rând, mai puțin predispuși spre a vă întoarce la vechile stări chiar și atunci când adversitățile

8. Terapia Cognitiv Comportamentală poate dezvălui atitudinile dăunătoare pe care oamenii tulburați le au, și le poate arăta acestora cum să le schimbe.

9. Atunci când copii care sunt devastați de experiențele lor nereușite, se simt neajutorați pentru că se percep ca și cum nu ar fi destul de inteligenți, ei pot fi învățați cum să își schimbe ideile negative cu privire la ei și să ajungă să se simtă mult mai puțin inadecvați.

10. Când oamenii insistă asupra faptului că ei „trebuie” sau „este necesar ca ei” să se comporte în mod „ideal,” ei devin, frecvent, anxioși și deprimăți.

11. Gândirea stereotipică și de suprageneralizare decurge din tiparele de gândire normală care ne ajută, adesea, să percepem, în mod eficient, lumea noastră socială, dar ele duc, de asemenea, la prejudecăți și bigotisme nocive.

12. Oamenii se pot dovedi plini de resurse atunci când este vorba de a se accepta pe ei înșiși, chiar și când ei aparțin unui grup care este stigmatizat din punct de vedere social. Ei își pot proteja sentimentele de acceptare de sine chiar și când sunt văzuți rău de către alții.

Subliniem, din nou faptul că acestea sunt dovezi ale cercetărilor realizate de psihologi sociali, educaționali și alții, și nu sunt doar opiniile biasate ale unor anumiți psihoterapeuți care încearcă să arate cât de eficiente sunt. Ne face plăcere să știm că cercetarea psihologică, în general, sprijină tot mai mult teoriile și practicile pe care le-am expus în această carte.

REBT, au fost constatate îmbunătățiri semnificative comparativ cu grupurile în care nu s-a aplicat REBT. Rezumatele acestor studii au fost publicate de către: P. Hajzler și M.E. Bernard, L.C. Lyons și P.J. Woods, T.E. McGovern și M.S. Silverman, și de către M.S. Silverman, M. McCarthy, și T.E. McGovern, și sunt listate în Referințele Selecționate de la sfârșitul acestei cărți. La momentul de față, Raymond DiGiuseppe, profesor de psihologie la Universitatea St. John și director de instruire profesională la Institutul Albert Ellis din New York, a strâns peste 250 de studii despre REBT. Multe altele se publică în fiecare an.

Mai mult decât atât, peste o mie de alte studii care au fost publicate, au dovedit faptul că diverse forme de Terapie Cognitiv Comportamentală (CBT) care a urmat modelul REBT, în special Terapia Cognitivă (Cognitive Therapy – CT) a lui Aaron Beck, ajută în mod semnificativ, clienții și oamenii, mai mult decât o fac alte forme de terapie sau proceduri non-terapeutice. Rezumatele acestor studii au fost publicate de către: David Barlow, Aaron Beck, Judith Beck, David Clark, Steven Hollon, Marjorie Weishar, și alții.

Pe lângă aceste studii clinice care demonstrează eficacitatea metodelor de autoschimbare, descrise în această carte, mulți alți cercetători psihologi de ultimă generație au sprijinit aceste tehnici. Așa cum a precizat Daniel Goleman, psihologii sociali și profesorii, au indicat faptul că atât copiii cât și adulții care nu știu să își controleze emoțiile pot fi învățați să funcționeze mai eficient. Martin Seligman și asociații lui de la Universitatea din Pennsylvania au pus modelul ABC din REBT într-o formă simplă, l-au predat la sute de copii de școală și la părinții acestora, și au obținut rezultate terapeutice și de prevenție remarcabile.

Am putea dedica un spațiu considerabil, prezentării dovezilor cercetărilor, cu privire la succesul pe care principiile din REBT și CBT îl au în practica clinică și educațională, dar asta s-ar întinde cât pentru o altă carte. Pentru a ne îndrepta puțin atenția către acest subiect, vom face un rezumat al raportului recent al departamentului Basic Behavioral Science Task Force of the National Advisory Mental Health Council (Departamentul de Bază al Științei Comportamentale a Consiliului Național de Consultanță în Domeniul Sănătății Mintale). Revizuind studiile psihologice importante din ultimii cinsprezece ani, acest departament a prezentat numeroase concluzii care sprijină practicile REBT, pe care le pledăm și noi în această carte. Iată câteva din aceste concluzii:

1. Dacă oamenii sunt încurajați să acționeze în anumite modalități, care nu sunt consistente cu atitudinile lor, aceste atitudini au foarte mari șanse de a se schimba.
2. Atitudinile pot fi schimbate, oferind oamenilor anumite îndemnuri relativ minore pentru a se angaja în comportamente auto-persuasive.
3. Comportamentul oamenilor se poate schimba, prin simplul fapt de a-i face pe aceștia conștienți că acele comportamente indezirabile pe care le au sunt inconsistente cu atitudinile lor.
4. Cercetările din științele comportamentale scot la iveală strategii prin care oamenii sunt ajutați să opună, cu succes, rezistență, persuasiunii dăunătoare care vine din partea grupurilor sociale și comerciale.
5. Influența dăunătoare poate fi contracarată de influența pozitivă.
6. Credințele și prejudecățile pe care oamenii nu le conștientizează, pot fi ușor dezvăluite pentru ca apoi să fie schimbate.
7. Oamenii cu depresie au credințe negative conștiente și inconștiente – precum, „Situația mea este fără scăpare” – care pot fi dezvăluite și apoi schimbate.

Dovezi care sprijină principiile și practica Terapiei Rațional Emotive și Comportamentale

Vi se pare că sună bine ceea ce am descris în această carte, și anume teoriile și practicile unei vieți raționale? Normal că pentru noi autorii, ele sună bine. Datorită faptului că le-am utilizat cu clienții noștri, de mai bine de cincizeci de ani, suntem convinși că atunci când ei folosesc aceste principii în viața lor, majoritatea dintre ei devin mult mai puțin afectați, și mult mai puțin vulnerabili la tulburări.

La fel se întâmplă și cu cititorii noștri. *Ghidul* original și *Noul ghid spre o viață rațională*, publicate în limba engleză s-au vândut în aproximativ un milion și jumătate de copii, iar cele traduse în alte limbi străine, în alte câteva sute de mii de copii. Am primit mii de scrisori, telefoane, și complimente personale de la oameni din toată lumea, care au reușit să se ajute, prin intermediul tehnicilor noastre. Un număr mare din celelalte cărți ale noastre și casete REBT au avut rezultate similare. Iar mii de alți oameni au fost ajutați prin intermediul numeroaselor discuții, work-shop-uri, cursuri, emisiuni radio sau TV, și prin alte prezentări pe care noi și mulți alți practicanți REBT continuă să le realizeze.

În mod indirect, REBT a avut o influență și mai mare. Mii de articole, cărți, casete, cursuri, și alte prezentări de succes, au comunicat oamenilor din toate țările civilizate, principiile sale. Ținând seama de aceste mesaje REBT, milioane de oameni de toate vârstele au beneficiat de pe urma lor. Într-adevăr, un fenomen!

Cu toate acestea, mare parte din dovezile care susțin utilizarea REBT-ului, sunt necunoscute publicului. Milioane de oameni, din întreaga lume, au declarat solemn că ei au fost ajutați, în mare măsură, de șamanism, de știința creștină, de faptul că au vorbit cu profeți morți, de anumite culte sau secte speciale, de secte fanatice, și de câte și mai câte alte lucruri. Mulți dintre ei, au fost, într-adevăr, ajutați. Problema este: Câtor alți oameni le-au dăunat, în aceeași măsură, aceste practici? Și dintre cei ajutați, câți dintre ei ar fi primit un ajutor mai bun din partea altor terapii alternative și cu un suport științific mai mare? Nimeni nu știe, cu adevărat, dar ar fi o idee bună ca acestea să fie cercetate prin experimente științifice controlate.

Din fericire, acest lucru a fost făcut în sfera psihoterapiei. Multe studii au fost publicate, în special în legătură cu utilitatea Terapiei Rațional Emotive și Comportamentale (Rational Emotive Behavioral Therapy – REBT) și cu cea a Terapiei Cognitiv Comportamentale (Cognitive Behavioral Therapy – CBT). În aceste studii, REBT a fost aplicat unui grup experimental în timp ce unui grup de control fie nu i s-a făcut nici un fel de terapie, fie i s-a făcut o altă formă de terapie. Aproape toate aceste studii au demonstrat faptul că în grupurile de oameni în care s-a aplicat

Îndeplinirea temelor de casă

Chiar de la început, REBT a fost un sistem cognitiv comportamental de terapie, pentru că susținea ideea că oamenii nu se schimbă ușor, decât dacă își reconsideră filosofii de viață care le sunt dăunătoare, și dacă, în același timp, și acționează împotriva acestor credințe iraționale. Cu toate că ceea ce noi numim acum terapie comportamentală, de-abia exista în 1955, REBT folosea, încă de pe atunci, câteva dintre cele mai de seamă teorii și practici ale sale; oferindu-le clienților săi, sarcini pentru acasă, de a îndeplini activități cognitive, de imagerie, emotive și comportamentale. REBT continuă, și astăzi, să convingă oamenii să lucreze împotriva fricilor lor. Făcând acest lucru, dumneavoastră, puteți *practica* noi tipuri de gânduri, puteți să vă *mențineți*, uneori, în mod intenționat într-o anumită situație neplăcută, demonstrându-vă, că *sunteți capabili* să suportați acele situații. Puteți să folosiți, de asemenea, tehnici de auto-management – sau ceea ce B.F.Skinner a numit ca fiind condiționare operantă: Vă puteți răsplăti sau întări comportamentul când faceți lucruri raționale și îl puteți penaliza (dar nu autoculpabiliza!) atunci când vă comportați în detrimentul dumneavoastră.

De asemenea REBT, a dezvoltat și a sistematizat teme de casă, și este creatorul desensibilizării progresive sau a expunerii *in vivo*. Astfel, dacă vă este frică să intrați în discuție cu alți oameni noi, vă recomandăm, să efectuați o serie de sarcini, în mod gradat. În primul rând, participați, pur și simplu, la o întrunire socială; în al doilea rând, faceți în așa fel încât să vorbiți cu una sau cu mai multe persoane care sunt prezente la astfel de întruniri; în al treilea rând, încercați să faceți cunoștință cu cineva și să îl cunoașteți mai îndeaproape; în al patrulea rând, stabiliți o întâlnire cu această persoană, înafara acestui eveniment; în al cincilea rând, încercați să vă întâlniți, în mod constant cu această persoană, etc. În anumite situații se recomandă utilizarea tehnicilor implozive. Acest lucru înseamnă că dumneavoastră, abordați rând pe rând, în mod *incomfortabil*, câte o persoană „riscantă”, într-o perioadă scurtă de timp, reușind să vă înfrunțați rapid și eficient anxietatea socială.

Prin utilizarea tehnicilor de auto-management sau de condiționare operantă, respectăm câteva din principiile lui B.F.Skinner, David Premack, Lloyd Homme, și alții, întărind și penalizând astfel, nu doar comportamentul, dar și gândurile, emoțiile și temele pentru acasă. Astfel, dacă aveți sarcina de a vă disputa credințele iraționale, puteți să vă stabiliți o întărire (cum ar fi mâncare, sex, muzică sau compania cuiva) atunci când faceți în mod regulat disputări, și o pedeapsă (cum ar fi să faceți curat în casă, să scrieți un raport lung, sau să aduceți o contribuție unei cauze pe care nu o apreciați) când nu faceți disputări. Auto-întărirea este utilizată, în mod frecvent, în REBT.

până când sună cu adevărat convingătoare, pentru amândoi. Continuați să o corectați pentru a o face mai influentă și mai persuasivă.

Disputați-vă CI prin joc de rol. Menționați-i unui prieten, una din CI pe care le aveți, ca de exemplu: „Nu pot să îmi asum riscul de a mă apropia de cineva, la care țin mult, pentru ca apoi, aceasta să mă respingă. Ar fi *prea devastator* pentru mine să fiu respins!” Rugați-l pe acesta să vă dispute, în mod hotărât, credința dumneavoastră irațională, până când reușește să vă ajute să vă zdruncinați convingerea în ea. Dacă vă simțiți anxioși, sau deprimați pe parcursul acestui joc de rol, încercați să descoperiți ce anume vă spuneți de vă afectează astfel, și disputați-vă împreună cu prietenul dumneavoastră CI care vă determină să aveți aceste de stări.

Jocul de rol inversat. Rugați un prieten să susțină puternic una din CI pe care dumneavoastră le aveți. Așa cum ar fi: „*Trebuie cu necesitate*, să pot să socializez bine cu oamenii; dacă nu ei vor vedea cât de nepotrivit sunt, și nu voi fi *niciodată* capabil să îmi fac prieteni adecvați! Ce viață singuratică voi avea!”

Lăsați-l pe prietenul dumneavoastră să se comporte ca și cum ar fi dumneavoastră: să fie puternic convins de această CI și să refuze să renunțe la ea, în timp ce dumneavoastră persistați, în mod convingător, să îl faceți să renunțe la ea. Apoi, lăsați-l să aprecieze cât de bine v-ați descurcat la acest exercițiu și continuați să îl practicați până când sunteți în stare să vă disputați cu convingere CI și să schimbați, apoi, jocul de rol, aplicându-vă dumneavoastră această disputare.

Susțineți-vă credințele raționale. Mergând pe urmele metodei REBT, care îi învață pe oamenii cum să își dispute cu convingere CI, Windy Dryden îi încurajează, pe aceștia, să își îmbunătățească credințele raționale (CR), și să nu le utilizeze doar la un nivel superficial. Ci dimpotrivă, să își susțină cu putere aceste CR până când sunt, realmente, convinși că acestea sunt rezistente și funcționează, cu adevărat.

Astfel, puteți să vă creați pentru dumneavoastră o CR, care să vă ajute, cum ar fi, „Chiar dacă toate partenerile cu care aș putea avea o relație de dragoste, refuză să aibă o astfel de relație, de lungă durată, cu mine, sunt hotărât, în ciuda acestor lucruri, să duc o viață plăcută și voi reuși, cumva, să o fac să fie așa.” Acest lucru sună minunat – dar credeți *cu adevărat* în el? Puteți să vă verificați această CR, punându-vă următoarele întrebări și oferind răspunsuri convingătoare:

Întrebare: „Dacă nu aș avea, pentru tot restul vieții mele, pe cineva pe care să iubesc, aș putea fi cu adevărat fericit?”

Răspuns: „Nu fericit la culme, dar în mod rezonabil da. Pe lângă asta, cu cât caut mai tare, cu atât sunt șansele mai mici să găsesc, vreodată, *pe cineva* care să mi se pară potrivit.”

Întrebare: „Dar să presupunem că nu ai găsi *niciodată* pe nimeni. Acum, sincer, ai putea fi fericit, *și așa?*”

Răspuns: „Nu, nu la fel de fericit precum mi-ar *plăcea* să fiu. Dar aș putea avea, în continuare, prieteni. Și cu siguranță m-aș putea bucura de muzică, artă, scris, și alte lucruri.”

Întrebare: „Hai, fi serios! – de *unul singur?*”

Răspuns: „Da, cu toate că, bineînțeles, m-aș bucura de aceste lucruri *mai tare* dacă le-aș împărtăși cu cineva pe care să iubesc. Dar, cu toate acestea, nu am *nevoie* de acest gen de bucurie pentru a considera că viața mea este valoroasă.”

Întrebare: „Nu ai *nevoie deloc* de ea? *Sincer?*”

Răspuns: „Da, *sincer*. Îmi *doresc* mult să îmi împart viața cu cineva. Dar, pot să mă bucur de atât de alte *multe* lucruri încât o relație de iubire reprezintă pentru mine *doar* ceva dezirabil. În *mod categoric* nu ceva necesar – doar dacă nu *pretind* în mod absurd că acest lucru este necesar!”

Sloganuri raționale puternice

În anii 1950, terapeuții REBT au descoperit că deși, clienții sau prietenii lor, puteau cu ușurință să își formuleze sloganuri raționale de coping, și știau că acestea sunt „adevărate,” ei nu *creadeau*, totuși, cu adevărat în ele. Astfel, deși ei continuau să își spună, „Nu *trebuie* să trec acest examen în mod satisfăcător, și nu este *groaznic*, ci doar *destul de rău* dacă mă descurc slab la el”, ei tot se simțeau panicați în legătură cu examenul lor.

De ce? Teoria REBT spune că oamenii cred, în mod *superficial*, în sloganurile lor de coping raționale, dar, continuă, adesea, să creadă *puternic*, în cerințele absolutiste și în ideile lor catastrofale.

Așadar, REBT vă încurajează să inventați acele sloganuri de coping, care vă sunt potrivite pentru a vă dezminți credințele iraționale – să le gândiți și să le repetați, în mod *hotărât*, de mai multe ori. Astfel, vă puteți spune, în mod repetat, pe un ton puternic și hotărât:

„Nu sunt *niciodată*, dar *niciodată* un prost, chiar dacă mă comport, *câteodată* prostește!”

„Îmi *doresc* foarte mult ca John (sau Joanna) să îmi acorde atenție și dragoste – dar acest lucru *nu înseamnă* că am *nevoie* de ele! Nu îmi convine faptul ca el (sau ea) să nu mă agreeze – dar sunt *hotărât* să continui să duc o viață fericită. Foarte *hotărât*!”

„Faptul că nu am bani suficienți, este foarte frustrant. Dar nu este *groaznic*! Iar, acest lucru *nu înseamnă*, *nicidecum*, că sunt o persoană *lipsită de valoare*! Înseamnă, că sunt o persoană, care duce lipsa de anumite lucruri!”

„Am mari dificultăți în a mă abține să mănânc aceste mâncăruri delicioase, dar care nu sunt sănătoase. Așadar, este dureros! Îmi plac foarte mult, dar *nu* am nevoie de ele. Este greu, foarte greu să mă abțin de la ele. Dar, faptul că este greu *nu* înseamnă că este imposibil! *Pot* să fac și lucruri grele!”

Disputarea puternică a Credințelor Iraționale

Așa cum am menționat mai sus, dacă vă disputați, doar superficial, credințele iraționale (CI), aveți mari șanse de a le menține și de a acționa, din această cauză, într-un mod dăunător. Iată, câteva metode prin care puteți să vă disputați, în mod hotărât și eficient, CI:

Înregistrarea disputărilor. Înregistrați, pe o casetă audio, una dintre credințele iraționale principale, pe care le aveți. De exemplu: „*Trebuie* să fiu cel mai bun scriitor de povestiri scurte, altfel mai bine renunț la scris și rămân doar la ceea ce știu că fac bine, și anume contabilitate. Viața mea este pustie dacă nu pot fi un scriitor bun!”

Disputați-vă, în mod adecvat, această credință pe aceeași casetă. Ascultați modul în care ați făcut disputarea și observați dacă aceasta a fost realizată, cu putere și convingere, și nu doar într-un mod perfect, ca la carte, și rațional. Lăsați un prieten să o asculte și să vă spună părerea lui atât în legătură cu conținutul rațional cât și din punctul de vedere al forței și convingerii cu care a fost făcută. Corectați-vă disputarea

propriile sentimente distructive de panică, depresie, furie, aversiune față de sine și autocompătimire (C1). Da, *dumneavoastră* – cu ajutorul credințelor dumneavoastră iraționale. Prin urmare, puteți întotdeauna să le înlocuiți cu emoții negative adecvate (C2), care vă vor ajuta să faceți față Evenimentelor Activatoare (A), pe care apoi fie le schimbați cu altele și mai adaptative, fie trăiți tot cu acestea. Așa că persistați până când *simțiți, cu adevărat*, că emoțiile negative adaptative prescrise de dumneavoastră au înlocuit emoțiile neadecvate și dăunătoare.

8. Odată ce ați reușit să aveți emoții adaptative în legătură cu nefericitul Eveniment Activator (A) care vi s-a întâmplat – sau pe care vi l-ați imaginat – puteți utiliza, la fel de bine, imageria rațional emotivă pentru a lucra asupra celei de-a *doua* emoții dezadaptative. Astfel, dacă vă simțiți vinovați și vă autoevaluați global negativ (C1) în legătură cu furia pe care o aveți față de cineva (A), puteți să vă imaginați că sunteți în continuare furioși, că aveți accese de furie, și că simțiți, în mod spontan, aversiunea față de dumneavoastră (dacă, într-adevăr, așa simțiți), continuând să o mențineți pentru o perioadă scurtă de timp. Schimbați-vă, apoi credințele și filosofia (B), astfel încât să simțiți doar emoțiile negative benefice (C2), pe care vi le-ați prescris în legătură cu furia, care vă este dezadaptativă (A). De exemplu, faceți astfel încât să vă simțiți doar întristați și dezamăgiți (C2) și nu să vă autoevaluați global negativ (C1).

9. Puteți utiliza, tehnica REI, destul de ușor și în orice moment, pentru a vă crea emoții negative adaptative în loc de cele negative dezadaptative, cu privire la diferite Evenimente Activatoare (A), pe care le considerați potențiale sau care, chiar au loc în viața dumneavoastră. Dar, pentru a fi eficientă, tehnica trebuie repetată de multe ori, de exemplu timp de treizeci de zile consecutive, pentru fiecare emoție negativă dezadaptativă, pe care încercați să o schimbați. Așadar, imaginați-vă, cu adevărat, timp de mai multe zile, situația în care oamenii vă tratează în mod incorect (la punctul A) și fiți determinați să vă schimbați emoțiile distructive de furie (la punctul C, Consecințe) în emoții adecvate de dezamăgire și regret (C2, noua Consecință). Veți descoperi, de obicei, că după ce vă imaginați din nou A-ul, sau când acesta se-ntâmplă, cu adevărat, în viața dumneavoastră, noile emoții adaptative vor apărea *în mod automat* (acestea sunt C2, noile Consecințe), iar cele anterioare, neadecvate (C1) vor fi reduse sau eliminate.

10. Utilizată în mod repetat, imageria rațional emotivă, devine în acest mod un mijloc valoros al REBT-ului, care vă învață, mai bine, cum să aveți emoții negative adaptative în locul celor negative dezadaptative, atunci când Evenimentele Activatoare neplăcute au loc în viața dumneavoastră. Folosind-o în mod consecvent, vă puteți modifica atât stilul de gândire cât și emoțiile cu care v-ați obișnuit, devenind nu doar mai puțin tulburați, dar și mai puțin vulnerabili la tulburări.

11. Faceți astfel încât tehnica REI, să fie o temă de casă, pe care să o practicați, cel puțin, o dată pe zi, timp de mai multe săptămâni, pentru a vă putea învinge o anumită emoție disfuncțională. Dacă reușiți să îndepliniți această sarcină, în mod regulat, vă puteți recompensa cu anumite lucruri care vă fac plăcere – cum ar fi cititul, ascultarea muzicii, practicarea jogging-ului, sau servitul unui tip special de mâncare. Dacă nu reușiți să faceți cu regularitate REI, vă puteți penaliza (dar niciodată să nu vă culpabilizați!) cu anumite lucruri pe care le considerați neplăcute – cum ar fi să faceți curat, să călcați, să vorbiți cu anumiți oameni plictisitori, sau să contribuiți la o cauză pe care o detestați. În orice caz, dacă vă constrângeți să practicați REI, în mod regulat – chiar și când considerați că este neplăcut – veți observa, îndată, că noua Consecință emoțională, pe care o dobândiți, este plină de satisfacții.

4. Când lucrați să vă transformați emoțiile dăunătoare în altele negative adaptative, faceți în așa fel încât să nu schimbați nefericitul Eveniment Activator (A), pe care vi-l imaginați în mod real. Emoția de furie (C1), pe care o simțiți atunci când vizualizați situația în care oamenii se comportă foarte necinstit cu dumneavoastră, este dezadaptativă deoarece ea vă obsedează, și vă va face incapabili să înfrunțați, în mod adecvat, această adversitate. Dacă dumneavoastră vă transformați emoția într-una de nemulțumire cu privire la comportamentul acestor oameni (C2), prin faptul că vizualizați că ei nu se comportă, *de fapt*, chiar atât de necinstit sau prin faptul că vă imaginați că aceștia au motive „întemeiate” pentru a se comporta, astfel, aceasta nu este o formă corectă de utilizare a tehnicii REI. Pentru a face imagerie rațional emotivă după modelul REBT, *păstrați-vă* exact imaginea Evenimentului Activator (A) față de care v-ați înfuriat și *apoi*, lucrați pentru a vă schimba emoțiile în altele adaptative.

5. Nu utilizați, doar, tehnici de distragere a atenției, cum ar fi metodele de relaxare, biofeed-backul, sau meditația pentru a vă schimba emoțiile dezadaptative în altele mai adecvate. Astfel, când vizualizați situația în care oamenii se comportă incorect cu dumneavoastră (A) și vă simțiți furioși în legătură cu asta (C1), ați putea să vă relaxați sau să meditați, și prin urmare, să vă eliberați, temporar, de această stare de furie. Dar, făcând acest lucru, nu vă modificați Credințele de bază (B) sau filosofile cu privire la nedreptățile pe care le fac oamenii – ca de exemplu, „*Nu trebuie în nici un caz să se comporte cu mine în acest mod nedrept! Nu suport faptul ca ei să nu se comporte așa cum trebuie! Ei sunt niște oameni groaznici pentru faptul că se comportă așa și merită să fie acuzați și pedepsiți pentru totdeauna.*” Acestea sunt Credințele dumneavoastră Iraționale (CI).

Prin utilizarea tehnicilor cognitive de distragere a atenției, precum relaxarea sau meditația, dumneavoastră vă puneți de o parte filosofia prin care vă generați ura față de oameni (CI) – dar, nu o și reduceți sau o distrugeți. În mod aproape inevitabil, veți avea aceeași filosofie data *viitoare* când oamenii se vor comporta injust cu dumneavoastră și vă veți înfuria *din nou* pe ei. Deci, dacă doriți să vă relaxați *mai întâi*, și *apoi* să vă întoarceți să vă modificați filosofia de bază generatoare de mânie, este în regulă. Dar, nu vă *opriți* la metodele de distragere a atenției. Urmați adevărata imagerie rațional emotivă.

6. Pentru a face acest lucru, lucrați serios la *schimbarea* emoțiilor negative dezadaptative spontane (C1) în emoții negative adaptative prescrise (C2) – cum ar fi supărarea, dezamăgirea, regretul, frustrarea, iritarea, sau nemulțumirea. Cum puteți face acest lucru? Spunându-vă – *cu hotărâre și în mod repetat* – o Credință Rațională inteligentă (CR) sau un slogan de coping. De exemplu: „Da, într-adevăr, s-au comportat cu mine în mod meschin și injust, lucru pe care mi-aș fi dorit să nu-l fi făcut. Dar nu există nici un motiv pentru care ei *trebuie* să se comporte cu mine corect, oricât de *preferabil* ar fi acest lucru. Asta este, acesta nu este felul lor de-a se comporta – și s-ar putea să nu fie niciodată! Păcat! Neplăcut! Pot, astfel, să le dezagrez *comportamentul*, fără însă să-i condamn pe *ei*. Iar, dacă refuz să mă las afectat de nedreptățile lor injuste, poate că le pot arăta, fără să fiu foarte mânios, de ce cred eu că ei sunt nedrepti cu mine, și poate că reușesc astfel să le schimb acest comportament. Dar dacă nu pot, nu pot. Voi încerca să stau la depărtare de oamenii de acest fel, pentru a nu le mai oferi atâtea șanse de a se comporta nedrept cu mine.”

7. Dacă folosiți imageria rațional emotivă, în mod corect, veți observa, că de obicei, durează doar câteva minute pentru a vă schimba emoțiile negative care vă sabotează și sunt neadecvate (C1), în altele care vă ajută și sunt adaptative (C2). Nu renunțați! Persistați! Țineți minte că dumneavoastră ați fost cei care v-ați creat

În ediția originală a *Ghidului* am pomenit, ocazional, de tehnicile de imagerie – cum ar fi imaginarea faptului că sunteți capabili de a face ceva anume, și în acest mod să vă schimbați perspectiva și să ajungeți să realizați, într-adevăr, acest lucru dorit. De atunci încoace, fiind încurajați, în parte, de munca lui Joseph Wolpe, Arnold Lazarus, Thomas Stampfl, Joseph Cautela, și alții, eu (A.E.) și colaboratorii mei am îmbunătățit mult mai mult tehnicile imaginative folosite în REBT. În special, în 1971, Maxie Maultsby, Jr., a fost creatorul tehnicii de imagerie rațional emotivă (Rational Emotive Imagery – REI), care combină metode de imagerie și de gândire cu metode foarte evocative și emoționale de a-i ajuta pe clienți. Consider (A.E.) că aceasta este una dintre cele mai eficiente tehnici REBT – și una care poate fi folosită, în special, cu scopul de a fi autoadministrată.

Adaptarea pe care am făcut-o asupra tehnicii REI, poate fi găsită în cartea lui Michael Bernard și Janet Wolfe *RET Resource Book for Practitioners*. O puteți utiliza în modul următor:

1. Imaginați-vă unul din lucrurile cele mai rele care vi s-ar putea întâmpla – cum ar fi să aveți un insucces la un proiect important, să fiți respinși de oamenii care vreți cu adevărat să vă placă, sau să vă aflați într-o stare de sănătate precară. Imaginați-vă, cu însuflețire, că acest nefericit Eveniment Activator (A) are loc, și că vă aduce o serie de probleme, în viața dumneavoastră.

2. Lăsați-vă să simțiți, profund, genul de emoții dezadaptative pe care, deseori, le trăiți atunci când nefericitul eveniment activator, pe care vi-l imaginați, are într-adevăr loc. Astfel, lăsați-vă, să vă simțiți – la punctul C, Consecințele dumneavoastră emoționale – foarte anxioși, deprimați, furioși, aversivi față de sine, autocompătitori. Încercați să aprofundați această emoție disfuncțională (C1), care vă distruge bucuria. Nu vă prescrieți această emoție, spunându-vă ceva de genul, „Acum că îmi imaginez că sunt tratat urât, ar trebui să mă simt foarte furios,” pentru că, deși vi se pare ciudat, s-ar putea să vă simțiți, spontan, panicați sau anxioși, în loc de furioși. Așadar, în timp ce vă imaginați că acest nefericit Eveniment Activator are loc, lăsați-vă să simțiți, exact ceea ce vă vine să simțiți și nu ceea ce credeți că ar *trebui* să simțiți la punctul C1.

3. Odată ce simțiți această emoție dezadaptativă (la C1), în timp ce vă imaginați Adversitatea (A), mențineți-o timp de un minut sau două – și spun din nou, *simțiți* emoția bine de tot – și apoi lucrați asupra emoției dumneavoastră disfuncționale, până o schimbați, cu adevărat, într-o emoție negativă adaptativă (C2) sau într-una care vă este de ajutor. Cu care emoție să o schimbați? Ei bine, puteți chiar să vă *prescrieți* o emoție negativă adaptativă (C2) care să o înlocuiască pe cea dezadaptativă. Astfel, dacă sunteți furioși (C1) atunci când vă imaginați sau vizualizați o situație, precum cea în care oamenii se comportă necinstit cu dumneavoastră (A), vă puteți schimba furia (faptul că sunteți furioși pe *ei* și că îi acuzați (C1) pentru acest comportament), în emoția, prescrisă, de nemulțumire profundă sau regret (C2) cu privire la *comportamentul* lor. Dacă vă simțiți panicați (C1) atunci când vă imaginați că nu vă descurcați bine la un interviu pentru un loc de muncă important (A), puteți să vă modificați panica (și aversiunea pe care o aveți față de *dumneavoastră* pentru că vă descurcați atât de slab (C1)), într-un sentiment de dezamăgire profundă față de cum vă *descurcați* (C2). Puteți să vă prescrieți, atunci când vă imaginați în mod real Evenimentele Activatoare, și alte emoții negative adaptative, cum ar fi cele de supărare, regret, îngrijorare, frustrare și tristețe (C2). Astfel încât ele să le înlocuiască pe cele disfuncționale de depresie, spaimă, lipsă de valoare și furie (C1).

descrișă într-unul din subcapitolele anterioare. Așa că oferim și predăm acceptarea necondiționată.

În mod similar, și dumneavoastră puteți să v-o acordați și să vă învățați cum să o dobândiți. În primul rând, utilizați abordarea filosofică descrișă într-un subcapitol anterior și în alte părți ale acestei cărți. În al doilea rând, realizați acțiuni de acceptare de sine, precum cele care urmează să vi le explicăm pe scurt – ca de exemplu faimosul exercițiu REBT de atac al rușinii (shame-attack).

Exerciții de atac al rușinii (shame-attack)

În anii '60 când REBT era încă la începuturi, am realizat (A.E.) faptul că rușinea este esența – nu a tuturor – dar a multora dintre tulburările oamenilor. Când faceți ceva pe care dumneavoastră sau cultura dumneavoastră consideră că este „greșit,” „imoral,” sau „stupid,” și când alții sunt martori la „greșeala” dumneavoastră, vă *doriți* să nu vă fi comportat atât de „stupid” și vă simțiți aproape imediat, în mod adaptativ, întristați și cu părere de rău, și încercați să corectați ceea ce ați făcut. Minunat! Dar, de asemenea, pretindeți, destul de des, că *nu ar fi trebuit în nici un caz* să fi greșit. *Atunci* vă simțiți *rușinați* – sau dacă vreți mai precis, jenați, umiliți, sau deprimați. Nu mai e chiar așa de minunat! Deoarece rușinea este, în primul rând, o judecată a *comportamentului* dumneavoastră, și în al doilea rând, o judecată a *dumneavoastră*, a actorului. Sugerează faptul că dumneavoastră, ca întreg, precum și acțiunea dumneavoastră, sunt groaznice, lipsite de valoare, și nu sunt bune de nimic.

Faimosul meu exercițiu de atac al rușinii (shame-attack) este proiectat astfel încât să vă permită să vă criticați comportamentul „rău” sau „stupid”, dar nu și să vă *culpabilizați propria persoană*. Pentru a beneficia de acest exercițiu, alegeți, intenționat, ceva ce dumneavoastră *considerați* a fi rușinos și pe care, de regulă, l-ați evita cu desăvârșire sau pe care dacă ar fi să îl faceți v-ați crea o părere negativă globală despre dumneavoastră. De exemplu, să purtați niște haine bizare la o întâlnire formală, sau să țipați de nu mai puteți într-un supermarket, sau să îi spuneți unui străin că tocmai ați ieșit dintr-un spital de boli mintale. Faceți ceva prostesc, dar inofensiv – astfel încât să nu îi deranjați prea mult pe ceilalți oameni sau să intrați, chiar dumneavoastră în diferite probleme. Dar, în timp ce faceți acest comportament „rușinos,” lucrați la gândurile și emoțiile dumneavoastră, astfel încât să *nu* vă simțiți prea stânjeniti sau umiliți. Cu alte cuvinte, faceți în public aceste lucruri prostești, dar *nu* vă creați o părere globală negativă despre dumneavoastră, în timp ce le faceți.

Acest exercițiu REBT de atac al rușinii (shame-attack) a fost realizat de mii de oameni, până acum – dintre care majoritatea au relatat că, la început, au avut mari dificultăți în a-l face. Dar pentru că au insistat, și pentru că și-au spus gânduri raționale în timp ce făceau acest comportament „rușinos,” majoritatea dintre ei au beneficiat de pe urma acestei experiențe și câțiva dintre ei au reușit, în mod remarcabil, să își învingă atitudinile obișnuite de autoevaluare globală negativă. Încercați acest exercițiu de atac al rușinii (shame-attack), și observați, pe propria piele, cât de mult vă poate ajuta, faptul de-a vă schimba atitudinile pe care le aveți.

Utilizarea imageriei rațional emotive

autentice, vă fac, de obicei, rău, și de aceea le putem denumi *emoții dezadaptative* sau *dăunătoare propriei dumneavoastră persoane*.

Faptul că vă simțiți în mod „normal” deprimat (la punctul C, consecințele dumneavoastră emoționale), atunci când experimentați probleme sau adversități (la punctul A) nu înseamnă că acest sentiment este „normal” sau „adaptativ.” Și nici faptul că vă creați atât de ușor stări de depresie – prin convingerea fermă și hotărâtă (la punctul B, sistemul dumneavoastră de credințe) că adversitățile *nu ar trebui* să aibă loc – nu înseamnă că nu vă puteți schimba credințele iraționale și că nu puteți să vă opriți a mai crede în ele. Le *puteți* observa, recunoaște, și reduce. Dar, dacă nu faceți acest lucru, veți continua să vă creați emoții negative dezadaptative: dezadaptative deoarece depresia, de exemplu, presupune, de obicei, suferință intensă, inerție, și funcționare slabă. Vă blochează energia și timpul, pe care altfel, le-ați putea folosi pentru a schimba evenimetele activatoare, pe care le considerați în mod greșit, „cauze” ale suferinței dumneavoastră.

În consecință, REBT are o teorie clară, în legătură cu emoțiile și comportamentele adaptative și dezadaptative. Consideră faptul că dumneavoastră (asemeni tuturor celorlalți oameni) vă doriți puternic să rămâneți în viață și să vă simțiți relativ fericiți și scutiți de durere. Dacă aveți aceste valori de bază, înseamnă că orice gând, idee, atitudine, credință, sau filosofie, care le sabotează în mod serios, vor fi etichetate ca fiind iraționale. În mod similar, va eticheta ca fiind dezadaptativ orice emoție sau comportament care interferează serios cu împlinirea scopurilor dumneavoastră. Ideile raționale vă sprijină valorile alese de a supraviețui și de a fi fericiți. De asemenea, emoțiile și comportamentele adaptative vă ajută să aveți o viață fericită. Prin faptul că vă selectați, în mod clar, valorile de bază și prin faptul că le susțineți, în mod rațional, și nu le blocați, în mod irațional, astfel încât să nu le puteți dobândi, ceea ce reușiți să faceți este să promovați comportamentul și trăirea afectivă adaptativă.

Acceptarea de sine necondiționată revizuită

Cel mai important sprijin emoțional pe care vi-l puteți acorda, este acela pe care l-am menționat, deja, de mai multe ori pe parcursul cărții – și anume dobândirea acceptării de sine necondiționată. Încercăm, ca și terapeuți, să îi facem pe toți clienții noștri să adopte acest gen de acceptare. Le dovedim că îi acceptăm pe deplin și necondiționat – așa cum a făcut și Carl Rogers, când le-a oferit tuturor clienților săi, ceea ce el a numit, acceptarea pozitivă necondiționată. Asemeni lui Rogers, și noi le arătăm clienților faptul că nu suntem de acord cu comportamentul dăunător pe care îl au față de ei, și cu tratamentul imoral pe care îl aplică altora. Dar, cu toate acestea, îi acceptăm pe *ei*, persoana lor, *fie că se comportă* sau nu *corect*, și *fie că sunt* drăguți, etici sau nu. Așa cum am făcut întotdeauna, folosim filosofia REBT și cea creștină cu privire la faptul că acceptăm păcătosul, dar nu și păcatul.

Cu toate acestea, așa cum am menționat și anterior, mulți dintre clienții noștri interpretează incorect, la început, intențiile noastre și se acceptă, *în mod greșit*, pe ei înșiși *pentru* faptul că și noi îi acceptăm. Dar acest lucru înseamnă altceva, și anume, acceptare *condiționată* (sau “stimă de sine”), cu care REBT este în contradicție. Prin urmare, îi *învățăm în mod activ*, pe clienți cum să obțină acceptarea de sine necondiționată – cum să o dobândească din punct de vedere *filosofic* – așa cum a fost

de către casete audio-vizuale și metode implementate pe calculator – decât au fost ajutați de medici, consilieri sau terapeuți. Deci, să nu luăm, atunci, în derândere materialele de auto-ajutorare!

Aici, în acest capitol, permiteți-ne să vă arătăm cum puteți învăța câteva din cele mai utile metode emotive și comportamentale REBT, și cum să le aplicați în mod eficient în viața dumneavoastră.

Discriminarea emoțiilor negative adaptative de emoțiile negative dezadaptative

În primele ediții ale cărților *How to Live With a „Neurotic”* și *A Guide to Rational Living (Ghidul unei vieți raționale)*, am afirmat în mod greșit, că dacă aveți sentimente de regret, tristețe, sau supărare, acest lucru este adaptativ, dar dacă experimentați aceste emoții prea puternic, sunteți nevrotici. Realizăm acum, că această diferențiere este una greșită. Acum știm că până și cea mai mare supărare sau nemulțumire poate fi adaptativă atunci când aveți dorințe sau preferințe puternice, care sunt în zadar. Astfel, dacă ați eșuat pe o insulă pustie și singura persoană care mai este alături, refuză total să vă vorbească sau să se relaționeze, într-un fel, cu dumneavoastră, atunci, v-ați putea simți, cu siguranță, în mod *adaptativ*, foarte frustrați și nefericiți, în legătură cu această respingere.

Cu toate acestea, supărarea și nefericirea intensă, *nu* este echivalentul depresiei, disperării, rușinii, sau a autoevaluării globale negative. Astfel, puteți, în mod justificat, să faceți distincția dintre primele și ultimele emoții negative. Nici măcar nouăzeci și nouă la sută de nefericire nu echivalează cu unu la sută de depresie. Aceste sentimente se află pe două scale emoționale diferite. Cu toate că depresia, nu există aproape niciodată, fără să fie însoțită de sentimente de frustrare și pierdere, cea din urmă poate, categoric, exista fără prima. Și mai mult decât atât, pe când frustrarea, supărarea și nefericirea sunt, frecvent, emoții adaptative – presupunând că vă doriți ceva foarte mult și sunteți privați de acel lucru – depresia, disperarea, rușinea și autoevaluarea globală negativă nu sunt niciodată adaptative, și ar fi bine să fie reduse.

Este acesta un joc de cuvinte? Noi considerăm că nu. Dacă ne dăm silința să definim în mod riguros acești termeni, frustrarea, supărarea, și tristețea pornesc, atunci, din *preferințele* sau *dorințele* dumneavoastră cu privire la ceva, iar aceste preferințe vă sunt blocate. Astfel, dacă spuneți, „Îmi doresc foarte mult să am succes la școală,” dar aveți mari nereușite, concluzionați, în mod normal, „Este foarte regretabil, că nu am reușit să obțin ceea ce mi-am dorit – să am succes la școală. Acum, hai să văd dacă pot să am succes data viitoare. Iar, dacă nu am deloc succes, ia să văd cum pot fi fericit, în mod rezonabil, chiar și fără avantajele unei diplome de bacalaureat.” Ca și rezultat al acestor evaluări, vă veți simți frustrați, cuprinși de regrete și tristeți – chiar, foarte tare, uneori.

Depresia, disperarea, rușinea și autoevaluarea globală negativă, în schimb, apar dintr-un grup *diferit* sau *suplimentar* de credințe, și anume: „*Trebuie cu necesitate* să am succes la școală.” Și atunci când nu aveți succes, concluzionați logic – datorită *cerințelor* dumneavoastră *absolutiste* absurde – că: „Este *groaznic* că nu am reușit! *Nu suport* faptul că am avut insucces! Voi avea *întotdeauna* nereușite. Pentru că am eșuat atât de lamentabil, sunt *o persoană neadecvată!*” Cu aceste credințe iraționale și absolutiste, riguroase, vă *creați* stări de depresie, disperare, rușine și autoevaluări globale negative. Astfel de emoții, cu toate că sunt sincere și

Capitolul 21

Abordări emoționale și comportamentale adiționale pentru o viață bună

Încă de la începuturile sale, din 1955, REBT a fost întotdeauna cognitiv, emoțional și comportamental. Este o terapie mult mai complexă, decât multe alte sisteme. Am numit-o, inițial, Terapia Rațională (Rational Therapy – RT) pentru a sublinia, probabil cel *mai* distinctiv element al său: aspectele sale persuasive, logice, filosofice, și de învățăminte. Dar, la timpul la care am scris prima ediție a *Ghidului*, schimbasem deja numele în Terapia Rațional Emotivă (Rational Emotive Therapy – RET) pentru a indica faptul că nu se reduce *doar* la o abordare cognitivă, ci include, de asemenea, și metode emotive și comportamentale importante.

Pe parcursul anilor, am pus din ce în ce mai mult accent pe aspectele emotive din REBT. Astfel, le atragem intenționat atenția, clienților noștri asupra a ceea ce Carl Rogers numește părere pozitivă necondiționată, sau acceptarea necondiționată a propriei lor persoane, indiferent cât de inadecvate sau imorale sunt comportamentele pe care le săvârșesc. Folosim multe din exercițiile emotive utilizate de terapeuții experiențiali, și de aceea am inventat câteva exerciții speciale, cum ar fi: asumarea de riscuri, exercițiul de atac al rușinii (shame-attacking), și alte exerciții emotive. Pe lângă faptul că îi ajutam pe oameni să își recunoască emoțiile dezadaptative – precum anxietatea, depresia, și furia – suntem, de asemenea, specializați în a-i ajuta să gândească, să simtă, să acționeze *cu hotărâre, cu vehemență, și cu putere*, împotriva acestor emoții dăunătoare. Ne permitem, ca și terapeuți, să avem sentimente de afecțiune față de clienții noștri, atâta vreme cât nu îi împiedicăm, în acest fel, să se accepte necondiționat pe ei înșiși sau să renunțe la *nevoile* lor intense de aprobare și dragoste, doar de dragul nostru (sau al oricărei alte persoane). Utilizăm, așa cum am utilizat întotdeauna, metode confruntative directe și puternice, în special în anumite proceduri de terapie de grup, și nu ezităm să le dovedim clienților că ei utilizează tehnici defensive, prin care se mint pe ei și pe ceilalți. Încurajăm, adesea, clienții să se implice mai mult din punct de vedere social și intim, să devină mai asertivi, să procrastineze mai puțin, și să fie mult mai eficienți în managementul timpului și în activitățile profesionale. Folosim, uneori, pentru oamenii care au sentimente de inadecvare, metode suportive de terapie individuală sau de grup.

Pot fi, majoritatea metodelor emotive și comportamentale pe care le folosim în REBT, folosite ca modalitate de autoajutor? În mod categoric, da! Anumiți terapeuți consideră, adesea, în mod sincer, că schimbarea de personalitate a unei persoane, poate fi realizată doar cu ajutorul *lor* – sau, așa cum a pretins Carl Rogers, doar prin intermediul unei *relații* terapeutice. Cât de egoist! Așa cum am spus (A.E.) la un simpozion al Asociației Americane de Psihologie, în 1978, oamenii au fost ajutați, timp de milioane de secole, mai mult de cuvântări, predici și scrieri – și acum

prefere metodele de învățăminte activ-directive, care au fost experimentate și testate, și să își recapete buna dispoziție, într-un mod mai potrivit și mai rapid, cu ajutorul acestor învățăminte, decât ar face-o dacă ar fi lăsați, de unii singuri, să lupte cu problemele lor emoționale și comportamentale.

Prin faptul că REBT recunoaște *ambele* aspecte importante, de rezolvare a tulburărilor, ea pune la dispoziția clienților ei și a altor oameni multe metode educaționale pe care le puteți folosi în mod independent – sau cu ajutorul cuiva. Acesta este motivul pentru care Institutul Albert Ellis din New York publică și distribuie numeroase broșuri, cărți, casete audio și video, grafice, jocuri, programe de calculator, și alte materiale care aplică ideile și metodele ei. Oferă, de asemenea, și o serie de prelegeri, workshopuri, seminarii, cursuri, maratoane, și alte prezentări cu privire la principiile și practicile REBT. Celelalte instituții și programe REBT, din lumea întreagă, prezintă oferte similare.

Diverse studii au arătat că prezentările și materialele educaționale REBT au ajutat oamenii să devină mai sănătoși, din punct de vedere emoțional, și mai fericiți; și sperăm că mult mai multe lucruri vor fi făcute în această sferă importantă de auto-ajutor (de self-help). Între timp, puteți utiliza câteva din broșurile, cărțile, și casetele REBT, prezentate în secțiunea de Referințe, ale acestei cărți; și dacă vă interesează programul curent organizat de Institutul Albert Ellis din New York, puteți trimite după catalogul său bi-anual, pe care îl primiți gratis, la: AEI, 45 East 65th Street, New York, NY 10021-6593. Telefon: (212) 535-0822. Fax: (212) 247-3582. E-mail: info@iret.org.

Chiar dacă mergeți la ședințe de terapie, puteți utiliza broșurile, cărțile, și celelalte materiale, adineaori, menționate pentru a beneficia și mai repede și mai puternic, de pe urma terapiei dumneavoastră. Pe lângă aceasta, considerăm, de asemenea, că dacă uitați ceea ce se întâmplă pe parcursul ședințelor de terapie sau dacă aveți rețineri față de ceea ce învățați acolo, aveți de câștigat, de multe ori, dacă vă înregistrați fiecare ședință și o ascultați, de câteva ori, înainte de a merge la următoarea. Această metodă de-a vă asculta pe dumneavoastră și ceea ce vă spune terapeutul dumneavoastră, se poate dovedi a fi ceva foarte instructiv!

Așa cum am arătat încă din 1960 încoace, și așa cum Martin Seligman și colaboratorii săi au subliniat de curând, învățămintele REBT și cele ale Terapiei Cognitiv Comportamentale pot fi utilizate în orele de la școală. Acestea pot fi predate, începând de la nivelul de grădiniță, și până la liceu, și facultate. Ele pot fi prezentate, de asemenea, și în organizații, centre comunitare, fraternități, grupuri religioase, saloane de întreținere, și în numeroase alte organizații. Cu toate că am fost, înainte de toate, terapeuți, pentru mai bine de jumătate de secol, considerăm că viitorul „psihoterapiei” se poate afla și în dezvoltarea unor metode mai bune de educație emoțională. Programele instruite personal, precum și cele mai puțin prezentate personal, prin toate mijloacele mass-media, pot fi făcute disponibile în lumea întreagă și pentru oameni de toate vârstele. Am dori, chiar, să insinuăm că dacă acest lucru este realizat așa cum trebuie, termenul de *psihoterapie* va putea fi, în mare parte, înlocuit cu cel de *educație emoțională*.

Între timp, încercați să înțelegeți valoarea, pe care materialele educaționale REBT, le au. Folosiți-le pe acelea care sunt incluse în această carte, și căutați și altele, care v-ar face plăcere, și de pe urma cărora ați putea beneficia. Nu toate prezentările, exercițiile și materialele REBT vi se potrivesc. Găsiți-le pe acelea care vă sunt potrivite – și forțați-vă să le aplicați!

a. În cazul în care persoana la care țin foarte mult nu are aceleași sentimente ca mine, aş putea să îmi dedic mai mult timp și energie în a câștiga dragostea altcuiva – și să găsesc poate, astfel, pe cineva care este mai potrivit pentru mine.

b. Aș putea să mă dedic altor preocupări plăcute care nu au neaparat ceva în comun cu dragostea sau cu relațiile, cum ar fi munca sau scopurile artistice.

c. Aș putea considera că este o provocare să mă învăț pe mine să trăiesc fericit chiar și în lipsa dragostei, și că este un lucru pe care îl pot face în mod plăcut.

d. Aș putea depune efort pentru a-mi însuși o filosofie de acceptare totală a propriei mele persoane, chiar dacă nu obțin genul de dragoste pe care mi-l doresc.

Puteți să alegeți oricare din credințele dumneavoastră iraționale – oricare din *cerințele absolutiste*, pe care le aveți – și să vă petreceți câteva minute în fiecare zi, uneori pe o perioadă de câteva săptămâni, disputându-vă în mod activ și hotărât această credință aleasă. Pentru a vă dedica metodei de disputare rațională DCI, puteți utiliza metodele de condiționare operantă sau de auto-management (create de B.F.Skinner și de alți psihologi). Alegeți o anumită activitate pe care vă place foarte mult să o faceți și pe care o faceți aproape în fiecare zi – cum ar fi cititul, mâncatul, privitul la televizor, sau petrecerea timpului cu prietenii dumneavoastră. Folosiți această activitate ca și o întărire sau o recompensă, angajându-vă în ea, doar *după* ce ați exersat DCI suficient timp, pentru ziua respectivă. Altfel, fără recompensă!

Mai mult decât atât, puteți să vă penalizați în fiecare zi în care nu utilizați DCI, atâta timp cât este necesar. Cum anume? Prin practicarea unei activități pe care o considerați, cu adevărat, neplăcută – cum ar fi să mâncați ceva neplăcut, să contribuiți pentru o cauză care nu vă place, să vă treziți cu o jumătate de oră mai repede în fiecare dimineață, sau să vă petreceți o oră conversând cu cineva, pe care îl considerați plictisitor. Puteți să cereți ajutorul unei persoane sau a mai multora, pentru a vă monitoriza și a vă ajuta să evitați întăririle și să aplicați, cu adevărat, penalizările, pe care vi le-ați propus în cazul în care nu faceți comportamentul dorit. Bineînțeles, puteți utiliza DCI, și fără a vă oferi vreo întărire.

Stabiliți-vă sarcina și aplicați-o!

Utilizarea metodelor educaționale REBT

Din multe puncte de vedere REBT, urmează, mai degrabă un model de psihoterapie educațională, decât un model medical. Scoate în evidență, așa cum vom arăta în capitolul următor, relația dintre terapeuți și clienți. Și, asemeni terapiei centrate pe persoană, accentuează importanța acceptării necondiționate pe care terapeuții trebuie să le-o ofere clienților, chiar și în cazul în care, cei din urmă, se comportă, într-un mod neplăcut, atunci când se află înafara ședințelor de terapie. Sprijină perspectiva lui Edward Bordin cu privire la alianța terapeutică; și fiind constructivistă, susține faptul că oamenii au o tendință înăscută de a fi capabili să își pună în ordine stările afective și să se schimbe pe ei înșiși – ambele cu sau fără terapie.

În orice caz, teoria REBT este realistă și multilaterală. Da, ea spune că oamenii pot să se ajute de la sine – dar ei învață, de asemenea, și de la alții. Da, ei pot să lupte, în mod spontan pentru a-și învinge problemele – dar pot fi, de asemenea, direcționați, în mod eficient, pe căile de rezolvare de probleme și pot fi învățați, în mod activ, metode de auto-management. Da, câteodată oamenii opun rezistență anumitor învățăminte care le sunt acordate direct, și preferă să își găsească, pe cont propriu, o soluție salvatoare pentru dilemele pe care le au. Dar, se întâmplă deseori, să

f. Nu există nici o dovadă care să sprijine *vreo* credință *absolutistă*. În consecință, nu există nici o dovadă pentru care eu trebuie cu necesitate să am *orice*, inclusiv dragoste.

g. Există mulți oameni care nu obțin niciodată dragostea după care tânjesc și care, totuși, trăiesc vieți fericite.

h. Știu că, în anumite momente, pe parcursul vieții mele, nu am fost iubit, dar m-am simțit totuși fericit. Deci, probabil că pot fi, din nou, fericit chiar dacă nu sunt iubit.

i. Faptul că sunt respins de cineva la care țin foarte mult, poate însemna că am anumite trăsături care nu sunt agreate de persoana respectivă. Dar, acest lucru nu înseamnă că sunt o persoană inadecvată, lipsită de valoare sau antipatică.

j. Chiar dacă aș avea asemenea trăsături dezagreabile, încât nici o persoană dorită de mine să nu mă iubească vreodată, tot nu ar trebui să mă culpabilizez și să mă evaluez ca o persoană umilă sau inferioară.

4. Există vreo dovadă, că această Credință a mea este adevărată?

Răspuns demonstrativ: Nu, nu chiar. Dar, există dovezi considerabile, cu privire la faptul că dacă iubesc serios pe cineva și nu primesc niciodată înapoi acea dragoste, voi fi într-o situație dezavantajoasă, neplăcută, și frustrantă. Prin urmare, aș prefera, fără îndoială, să nu fiu respins. Dar, nici o cantitate de neplăcere, oricât de mare ar fi aceasta, nu echivalează cu ceva foarte *groaznic*. Pot să tolerez starea de frustrare și de singurătate. Acestea nu îmi fac viața să fie *îngrozitoare*. Așa cum nici faptul că sunt respins nu mă face a fi un vierme! Prin urmare, se vede, în mod clar, că nu există nici o dovadă pentru care eu *ar trebui cu necesitate* să fiu iubit de cineva la care țin foarte mult.

A. Ce lucruri rele mi se pot întâmpla, *în mod categoric*, dacă nu obțin ceea ce cred că ar trebui să obțin (sau obțin ceea ce nu cred că ar trebui să obțin)?

Răspuns demonstrativ: Dacă nu primesc iubirea pe care cred că trebuie să o primesc:

a. Aș fi privat de diferite plăceri și avantaje, pe care le-aș putea avea prin obținerea acestei iubiri

b. Aș fi frustrat din cauza faptului că mi-aș dori, să obțin dragoste, dar eu tot nu aș găsi-o.

c. S-ar putea să nu am, *niciodată*, parte de iubirea pe care o vreau, și să mă simt, astfel, în permanență, privat de aceasta și dezavantajat.

d. Alți oameni ar putea să mă disprețuiască, pentru faptul că sunt respins, și să mă considere destul de nevaloros – și acest lucru ar fi supărător și neplăcut.

e. S-ar putea să ajung să mă mulțumesc cu faptul de a obține plăceri mai puțin intense decât cele pe care le-aș avea într-o relație de dragoste adevărată; și aș găsi acest lucru ca fiind foarte indezirabil.

f. S-ar putea să rămân singur, pentru multă vreme, ceea ce ar fi din nou, un lucru neplăcut.

g. Ar putea exista, multe alte tipuri de nenorociri și lipsuri, în viața mea – nici una, însă, pe care să fiu nevoit să o definesc ca fiind *groaznică*, *catastrofală* sau *nesuportat*.

2. Ce lucruri bune pot face, în cazul în care nu obțin ceea ce cred că ar trebui să obțin (sau în cazul în care obțin ceea ce nu cred că ar trebui să obțin)?

VOI MUNCII SERIOS ȘI ÎN PERMANENȚĂ, PENTRU A MĂ CONVINDE SĂ AM CREDINȚE RAȚIONALE EFICIENTE. ASTFEL VOI DEVENI MAI PUȚIN TULBURAT ÎN PREZENT ȘI MĂ VOI COMPORTA ÎNTR-UN MOD MAI ADAPTATIV ÎN VIITOR.

Joyce Sichel, Ph.D. și Albert Ellis, Ph.D.

Copyright © 1984 al Institutului de Terapie Rațional Emotivă

Utilizarea exercițiului de disputare a credințelor iraționale (DCI)

REBT îi învață pe oameni, să caute, să descopere, și să își dispute credințele iraționale, pe care le au. Pentru a le oferi, însă, o metodă concretă de a face aceste lucruri, utilizăm, la Institutul Albert Ellis de Terapie Rațional Emotivă și Comportamentală din New York City, o foaie cu instrucțiuni specifice pentru disputarea credințelor iraționale. Această foaie DCI, pe care am scris-o eu (A.E.) conține următoarele:

Dacă doriți să vă sporiiți rațiunea și să vă reduceți credințele iraționale, puteți să vă petreceți câteva minute în fiecare zi, punându-vă următoarele întrebări și gândindu-vă cu atenție (nu doar repetând papagalicește!) la cel mai adecvat răspuns. Scrie-ți pe o foaie de hârtie fiecare întrebare și răspunsul la ea; sau înregistrați-vă pe o casetă întrebările și răspunsurile.

1. Care Credință Irațională vreau să o disput și vreau să renunț la ea?

Răspuns demonstrativ: Trebuie cu necesitate să fiu iubit de cineva la care țin cu adevărat.

2. Este această Credință corectă?

Răspuns demonstrativ: Nu.

3. De ce nu este această Credință corectă?

Răspuns demonstrativ: Există câteva argumente pentru care Credința că 'trebuie cu necesitate să fiu iubit de cineva la care țin cu adevărat' este incorectă:

a. Nici o lege din univers nu spune că cineva la care țin eu *trebuie* să mă iubească (cu toate că aș considera că este nemaipomenit dacă acest lucru s-ar întâmpla!).

b. Chiar dacă nu sunt iubit de o persoană, pot să ajung să fiu iubit de altele și să fiu fericit în felul acesta.

c. Chiar dacă nici una din persoanele la care țin nu mă vor iubi vreodată, tot pot să găsesc plăcere în timpul petrecut cu prietenii mei, în muncă, în cărți, și în alte preocupări.

d. Dacă se întâmplă să fiu respins de persoana la care țin foarte mult, acest eveniment, va fi unul foarte nefericit; dar e prea puțin probabil să mor în urma lui!

e. Cu toate că, în trecut, nu am prea avut noroc în dragoste, acest lucru nu demonstrează faptul că acum *trebuie* să am noroc.

sau acceptat de către oamenii pe care îi consider importanți!		
4. AM NEVOIE să fiu iubit de cineva, pentru care am sentimente profunde!		
5. Dacă sunt respins, înseamnă că sunt O PERSOANĂ REA și ANTIPATICĂ.		
6. Oamenii TREBUIE să se comporte cu mine în mod corect și să îmi ofere tot ceea ce am nevoie!		
7. Oamenii TREBUIE să fie la înălțimea expectanțelor mele, altfel este GROAZNIC!		
8. Oamenii care se comportă imoral, sunt niște oameni care nu au nici un merit și care sunt DETESTABILI!		
9. NU POT SĂ SUPORT lucrurile rele sau oamenii foarte dificili!		
10. NU TREBUIE să existe, în viața mea, dezacorduri sau probleme majore.		
11. Este GROAZNIC sau CATASTROFAL când lucrurile nu funcționează așa cum vreau eu.		
12. NU SUPORT atunci când viața este nedreaptă!		
13. AM NEVOIE să primesc recompense imediate și TREBUIE să mă simt nefericit atunci când nu le primesc!		
ALTE CREDINȚE IRAȚIONALE:		

(F) EMOȚII ȘI COMPORTAMENTE pe care le-am avut după ce am ajuns la CREDINȚELE RAȚIONALE EFICIENTE.

Utilizarea fișelor de automonitorizare (self-help) REBT

În 1968, Institutul Albert Ellis din New York, a început să utilizeze fișele de automonitorizare REBT, cu clienții care veneau la ședințele de terapie și cu publicul. În 1970, terapeuții cognitiv-comportamentali, precum Aaron Beck, Donald Meichenbaum, Maxie Mautsby, Jr., și David Burns, au început, la rândul lor, să își încurajeze clienții să își scrie pe o foaie credințele iraționale, să și le dispute și să le înlocuiască cu formulări de coping raționale și adecvate.

Vă recomandăm, să utilizați, în mod consecvent, această metodă pentru a vă schimba Credințele Iraționale (CI) în Credințe Raționale (CR). Pe următoarele două pagini veți găsi una dintre cele mai semnificative fișe de automonitorizare din REBT, pe care o puteți utiliza cu regularitate.

Fișa de automonitorizare REBT

Albert Ellis Institute
45 East 65th Street, New York, N.Y. 10021, (212) 535-0822

(A) EVENIMENTE ACTIVATOARE, gânduri sau emoții care au avut loc chiar înainte de a mă simți tulburat emoțional sau de a acționa, într-un mod, care mi-a fost dăunător.

I CONSECINȚE SAU REZULTATE – emoții sau comportamente dezadaptative – pe care eu le-am creat și pe care aș vrea să le schimb:

(B) CREDINȚE – CREDINȚELE Iraționale (CI) care duc la CONSECINȚELE mele (tulburare emoțională sau comportament dăunător propriei persoane). Încercuți toate EVENIMENTELE ACTIVATOARE (A) care se aplică în cazul dumneavoastră.	(D) DISPUTAREA fiecărei CREDINȚE Iraționale (CI) încercuită. Exemple: „ <i>De ce TREBUIE să mă descurc foarte bine?</i> ” „ <i>Unde scrie că eu sunt o PERSOANĂ REA?</i> ” „ <i>Unde este dovada că TREBUIE să fiu aprobat și acceptat?</i> ”	(E) CREDINȚE RAȚIONALE EFICIENTE (CR) care să îmi înlocuiască CREDINȚELE Iraționale (CI) Exemple: „ <i>Aș PREFERA să mă descurc foarte bine, dar, acest lucru nu TREBUIE să se întâmple neaparat.</i> ” „ <i>Sunt o PERSOANĂ CARE s-a comportat urât, și nu o PERSOANĂ REA.</i> ” „ <i>Nu există nici o dovadă pentru care eu TREBUIE SĂ fiu aprobat, cu toate că MI-AR PLĂCEA să fiu.</i> ”
1. TREBUIE să mă descurc bine sau foarte bine!		
2. Sunt o persoană REA sau FĂRĂ VALOARE când mă comport slab sau stupid.		
3. TREBUIE să fiu aprobat		

Având o astfel de filosofie, puteți evita total, să vă mai evaluați pe dumneavoastră ca întreg sau ca valoare umană. „Dumneavoastră” nu puteți să vă evaluați ca fiind bun, rău, sau indiferent. „Dumneavoastră” nu sunteți o imagine generală despre dumneavoastră. Dar „dumneavoastră” – sau organismul dumneavoastră – există, în mod categoric; și acest organism alege să rămână în viață și să beneficieze de plăcere și nu de durere inutilă. În consecință, pentru că *doriți* (nu pentru că *aveți nevoie*) să continuați să existați fericiți, vă evaluați trăsăturile, faptele, acțiunile, și performanțele. De exemplu, orice acțiune care duce la o moarte prematură sau vă cauzează o viață dureroasă, o evaluați ca fiind „rea”. Și orice acțiune care duce la o viață lungă și plăcută, o evaluați ca fiind „bună.” Evaluările și aprecierea *comportamentelor* dumneavoastră continuă să fie făcute și să fie văzute ca fiind importante. Dar, eliminați evaluările și aprecierile pe care le faceți asupra *dumneavoastră, a ființei, a întregului, a unicității* dumneavoastră.

Vi se va părea, oare, dificil să nu vă mai evaluați pe *dumneavoastră*? Cu siguranță, că vi se va părea. Deoarece REBT consideră că aveți tendința „firească” de-a vă evalua, nu numai, acțiunile, faptele, și trăsăturile, dar și „sinele” sau „eul”, pe care vi-l percepeți. Fără îndoială, așadar, că vă va fi dificil să vă abțineți din a nu vă mai evalua pe *dumneavoastră*. Dar, încercați! În mod categoric, puteți (chiar dacă nu *perfect*) face acest lucru. Și, de altfel, faptul că săvârșiți această acțiune dificilă, se poate dovedi a fi distractiv!

Așa cum am arătat în prima ediție a *Ghidului*, încă de la început, REBT a subliniat importanța, pe care o are faptul, ca oamenii să nu se blameze pe ei (sau pe alții) pentru performanțele lor slabe. Acum REBT face acest lucru mai mult ca niciodată! Dar, am realizat faptul că utilizarea cuvântului *blamare* are anumite limite. Deoarece atunci când spunem, „Nu te blama pentru faptul că nu te-ai comportat corect,” dumneavoastră puteți interpreta formularea noastră ca și, „Ar fi bine să nu spun că am greșit, deoarece m-am comportat destul de corect.” Dar, este posibil, să nu vă fi comportat corect, ci să vă fi comportat, *într-adevăr*, greșit. Deci, de fapt, ceea ce faceți este să vă mințiți. Sau, s-ar putea să recunoașteți faptul că ați procedat greșit și să vă spuneți, „Ei, bine, presupun că nu m-am comportat prea bine. Dar, de ce trebuie să îmi iau greșeala, atât de în serios? Nu contează, chiar atât de mult, că am făcut-o.” Probabil că, indiferent de caz, nu veți depune eforturi prea mari de-a vă corecta greșeala sau de a evita să o mai faceți în viitor.

Astfel, ar fi bine să vă recunoașteți, pe deplin erorile, să realizați faptul că ele vă vor crea obstacole dacă continuați să le faceți, și să lucrați pentru a le minimaliza, pe viitor. De aceea, încercăm acum, în REBT, să le comunicăm oamenilor, „Da, te-ai comportat greșit, și vei obține și mai multe rezultate nefavorabile dacă continui să te porți așa. Dar, indiferent ce greșeli faci, nu îți forma o părere globală negativă despre persoana *ta*. Nu te *blama* sau *condamna* în nici un fel, indiferent de câte ori ai greșit. Manifestările tale pot fi necugetate sau imorale; dar tu nu poți fi cel acuzat, culpabilizat sau blamat (în mod justificat) pentru faptul că le-ai săvârșit.”

De aceea, în loc de cuvântul *auto-blamare*, utilizăm acum termenii de *autoevaluare globală negativă (self-downing)* și *auto-culpabilizare/auto-condamnare (self-damning)*. Deoarece oamenii au tendința de a crede, în mod eronat, că dumneavoastră sunteți cei care trebuie să fiți învinovați, în momentul în care faceți o *faptă* rea. Ar vrea să spună, dacă ar fi mai corecți, „*Fapta* ta și nu *tu însuși*, este de acuzat.” Deoarece *a avea o părere* negativă, *a culpabiliza* și *a condamna* au semnificații mai profunde decât *a blama*, și deoarece REBT este împotriva oricărei dezaprobări a *persoanei* ca întreg, folosim acum acești termeni în loc de cel de *blamare*, care este mai puțin riguros.

Îndepărtarea autoevaluării și dobândirea acceptării de sine necondiționată

În primele scrieri despre REBT, precum *How to Live With a "Neurotic"* și prima ediție din *Ghidul unei vieți raționale (A Guide to Rational Living)*, i-am învățat pe oameni să nu-și evalueze eurile sau persoanele lor, în termeni de performanțe. Să nu gândească, de exemplu, „Sunt o persoană bună, pentru că mă comport frumos cu ceilalți,” sau „Sunt o persoană idioată pentru că mă comport mereu în mod incompetent.” Ci, să își întemeieze „bunătatea” sau „valoarea umană” doar pentru, simplul fapt, că sunt în viață și că există. Astfel, ei își pot spune, în mod justificat, „Sunt bun pentru că sunt om și sunt în viață.”

Aceasta părea a fi o soluție foarte practică pentru problemele, pe care oamenii le aveau cu privire la valoarea lor, din moment ce toți cei care adoptaseră această filosofie începuseră să se accepte pentru faptul că erau în viață și nu pentru alte performanțe, și ajunseseră să nu se mai considere lipsiți de valoare. Din păcate, așa cum am notat în ultimele scrieri REBT (în particular în *Reason and Emotion in Psychotherapy*), această „soluție” nu este cea mai bună, deoarece unii clienți inteligenți obiectează astfel: „De ce, simplul fapt că sunt în viață, *mă face să fiu 'bun'?* De ce nu aș putea spune, la fel de îndreptățit, că *'sunt rău pentru că sunt în viață'?*”

Ei bine, au dreptate! Cu cât ne-am gândit mai mult la asta, cu atât mai mult ne-am dat seama că a susține faptul că sunteți buni doar pentru că sunteți în viață este oarecum fără sens. Este adevărat prin definiție, dar nu poate fi confirmat sau falsificat din punct de vedere empiric. Funcționează – dar este o soluție de calitate inferioară pentru problema valorii umane. Dezbătând mai mult acest subiect într-o lucrare, în onoarea filosofului Robert S. Hartman, am concluzionat (A.E.) că acest întreg concept de valoare umană este un fel de lucru kantian în sine. Nu poate fi niciodată dovedit sau nedovedit; și putem să ne descurcăm, în psihologie sau filosofie, foarte bine și fără acesta. Cu alte cuvinte, am specificat, atunci, că oamenii nu au un „preț” sau o „valoare,” decât printr-o definiție oarecum arbitrară; și că, de aceea, ei nu trebuie, deloc, să se estimeze, să se aprecieze, să se măsoare, sau să se evalueze pe „ei,” „esența” lor, sau „întregul” lor. Atunci când fac acest lucru ei suprageneralizează, și atunci când renunță la aceste evaluări, aprecieri, sau măsurători ale eurilor lor, ei își reduc câteva din cele mai serioase probleme „emoționale.”

Prin urmare, în prezent, REBT vă învață faptul că dacă *insistați* să vă evaluați per total, adică dacă aveți o „imagine de sine,” sau dacă vă apreciați „valoarea” umană, atunci ar fi mai bine să folosiți o „soluție”, asemeni celei pe care am prezentat-o în prima ediție a acestei cărți. Spuneți-vă, „Mă plac pe mine însumi (sau mai bine mă accept pe mine însumi) pentru simplul fapt că exist, pentru că sunt în viață.” Acest gen de soluție pare mereu practică și pragmatică și nu veți mai avea, efectiv, nici o problemă emoțională. Încă o dată, funcționează!

Ar fi și mai bine, să refuzați *de tot* să vă mai evaluați „pe dumneavoastră,” „ființa” sau „eul” dumneavoastră! Puteți să vă spuneți: „Eu exist – acest lucru poate fi dovedit empiric. Pot, de asemenea, să continui să exist, dacă aleg să fac acest lucru. Cât timp rămân în viață, pot să aleg, într-o oarecare măsură, să îmi reduc din durere și să îmi sporesc (pe termen scurt sau lung) plăcerea. Bine: prin urmare *aleg* să rămân în viață și să mă bucur de ea. Acum, hai să văd cum pot să îmi ating aceste scopuri, în cel mai eficient mod!”

Inițial, am descris (A.E.) mai multe Credințe Iraționale semnificative (CI), pe care oamenii le folosesc pentru a-și face rău, și pe care ar fi bine să și le descopere și să și le dispute: iar, alți terapeuți cognitivi comportamentali – în special Aaron Beck și David Burns – le-au demonstrat, și ei, clienților lor cum să își găsească și să își dispute aceste credințe. Mi-am dat seama, mai târziu, că aproape toate CI includ *cerințe absolutiste*, și că ele nu ar exista dacă oamenii și-ar transforma stilul de gândire într-unul preferențial.

Iată, câteva gânduri iraționale generale, pe care s-ar putea să le aveți – alături de *cerințele absolutiste* ascunse, care însoțesc, de obicei, aceste gânduri:

Gândirea dihotomică (alb sau negru): „Dacă nu reușesc să mă descurc la această sarcină, înseamnă că nu voi reuși *niciodată* să fac acest lucru, și că *întotdeauna* voi fi un *dezastru total!*” *Cerințele absolutiste ascunse:* „Nu trebuie să greșesc *niciodată* la această (sau la oricare altă importantă) sarcină!”

Inferența arbitrară: „Pentru că oamenii m-au văzut pierzând trei partide de tenis, ei mă vor considera un *jucător cu adevărat groaznic!*” *Credințele absolutiste implicite:* „*Trebuie* să am succes la tenis, iar dacă se întâmplă să nu am, ei *nu trebuie* să știe acest lucru și *nu trebuie* să aibă o părere negativă despre mine!”

Ghicirea viitorului: „Observ că ei râd în timp ce eu vorbesc. Asta înseamnă că îmi disprețuiesc discursul, că își dau seama că sunt un orator prost, și că nu mă vor mai invita *niciodată* să vorbesc!” *Cerințele absolutiste ascunse:* „*Întotdeauna trebuie* să ofer discursuri strălucite și *trebuie* să mă descurc mult mai bine decât ceilalți oratori.”

Catastrofarea 1: „Am jucat cu cartea greșită și din cauza asta am stricat tot jocul. Oamenii aceia nu vor mai juca, *niciodată*, cărți cu mine – ba mai mult nu voi mai avea *niciodată*, *vreun* partener bun.” *Cerințele absolutiste ascunse:* „*Nu trebuie niciodată* să joc cu cartea greșită și *trebuie* să fiu *întotdeauna* cel mai bun jucător!”

Catastrofarea 2: „Am atât de puțini bani încât este îngrozitor! Oamenii își vor da seama cât de sărac sunt, și acest lucru va fi *groaznic!*” *Cerințele absolutiste ascunse:* „*Trebuie* să am mulți bani și oamenii *trebuie* să vadă cât de înstărit sunt!”

Perfecționismul: „M-am descurcat destul de bine la acel interviu, dar am dat un răspuns greșit la una din întrebările intervievatorului. Nu voi uita *niciodată* această greșeală și nu mă voi ierta *niciodată* pentru asta!” *Cerințele absolutiste ascunse:* „*Trebuie* să mă descurc *întotdeauna foarte bine* la interviuri și *trebuie cu necesitate* să răspund corect, la toate întrebările! *Trebuie*, să-mi impresionez, pe de-a-ntregul, intervievatorul.”

După cum puteți vedea, dacă sunteți atenți la cerințele absolutiste care fac parte din credințele dumneavoastră iraționale, și la tulburările care merg împreună cu ele, puteți aproape *întotdeauna* să le identificați. Prin urmare, ori de câte ori vă simțiți suficient de tulburați sau vă comportați într-un mod care vă este dăunător, gândiți-vă, că acest lucru înseamnă că aveți anumite cerințe absolutiste și dogmatice, care pot fi evidente sau ascunse. Utilizați sloganul REBT „Cherchez la *should!* Cherchez le *must!*”(Fiți atenți la: *este absolut necesar!* Fiți atenți la: *trebuie cu necesitate!*). Acest motto simplu – dar serios – vă va ajuta să găsiți, rapid, câteva din principalele surse filosofice ale problemelor dumneavoastră și vă va ajuta să vă disputați gândirea absolutistă dezadaptativă.

Disputarea gândurilor absolutiste

REBT le arată oamenilor faptul că ei învață și dau naștere la multe tipuri de credințe iraționale, ilogice, superstițioase, nerealiste și ineficiente, și că ei au tendința de a le păstra în mod inflexibil, și de a le folosi într-o manieră care le este dăunătoare. Ceea ce am observat, odată cu trecerea anilor, a fost faptul că deși gândirea exagerată, ilogică și nerealistă, duce, în mod frecvent, spre tulburări emoționale, gândirea absolutistă și rigidă vă afectează și mai puternic. Astfel, dacă credeți puternic, „Ar fi bine să muncesc perfect, altfel probabil că voi fi concediat,” vă veți simți oarecum anxioși și nesiguri, pentru că vă așteptați să fiți *perfecti*. Cum de vă puteți aștepta la așa ceva? Iar ceea ce spuneți, „Probabil (*dintre toate probabilitățile pe care le aveți*) că voi fi concediat,” este fals; iar faptul că dumneavoastră credeți în ceea ce spuneți, vă ajută să fiți, mai degrabă, supra-îngrijorați, decât îngrijorați, în mod adaptativ.

Dacă credeți în mod dogmatic, „*Trebuie* să muncesc perfect, altfel, voi fi *cu siguranță* concediat, și acest lucru ar fi *groaznic!*” veți fi și mai puternic afectați emoțional. Deoarece: (1) Cu toate că nu puteți oferi nici un argument pentru care *trebuie cu necesitate* să fiți perfecți, faptul că dumneavoastră credeți în acest lucru, vă va face: să vă simțiți ca și cum nu ați avea nici o scăpare, să deveniți *frenetici* în legătură cu a face totul bine și prin urmare, vă va ajuta să vă comportați și mai imperfect. (2) Credința că veți fi, *cu siguranță*, concediați dacă nu lucrați perfect, vă va face să vă simțiți și mai anxioși – și, din nou, acest lucru nu este doar foarte improbabil, dar și suficient de nedemonstrabil și nefalsificabil. (3) Convingerea dumneavoastră cu privire la faptul că a fi dat afară este *groaznic*, intensifică puternic durerea pe care o atribuiți pierderii slujbei și tinde să vă facă și mai frenetici – și, în mod ironic, să vă fie frică de *groaza* pe care ați creat-o, dar pe care nu o puteți susține prin dovezi.

Am descoperit, în mod constant, în practica noastră clinică, că efectiv, toate emoțiile nevrotice pornesc din gândirea inflexibilă absolutistă (*trebuie*), pe care oamenii o inventează și o aplică astfel: (1) „*Trebuie* să fac totul bine, altfel sunt o *persoană groaznică*” – ducând la sentimente de inadecvare, de devalorizare, de nesiguranță, autoculpabilizare, anxietate, și depresie. (2) „Ceilalți *trebuie* să se poarte cu mine cu bunăvoință, cu corectitudine, și cu atenție; și ceilalți sunt niște *oameni groaznici* dacă nu se comportă așa!” – ducând la sentimente de furie, antipatie, ostilitate, și revoltă. (3) „*Viața trebuie să fie* înțelegătoare cu mine, să îmi ofere tot ceea ce îmi doresc, fără să depun prea mult efort; și *nu pot să suport* dacă lucrurile nu sunt așa cum vreau!” – ducând la sentimente de toleranță scăzută la frustrare, evitare, autocompătimire, și la inerție. Nici unul din aceste gânduri inflexibile nu sunt verificabile. Toate sunt dogmatice și absolutiste. Fiecare dintre ele duce, în mod inevitabil, la emoții și comportamente dezadaptative. Toate au drept consecință, forme acute și cronice de a vă plânge. Iar, faptul că vă plângeți în legătură cu imperfecțiunile dumneavoastră, ale celorlalți sau ale lumii, reprezintă un factor important, pentru, ceea ce noi numim, nevroză.

Puteți să urmăriți, cu atenție, metodele care se practică la Institutul Albert Ellis din New York (și la Institutele noastre afiliate din toată lumea) și să învățați cum să vă eliminați toate cerințele absolutiste de genul: *trebuie, cer, se impune, este obligatoriu, se cuvine, se cade*. Ori de câte ori, vă simțiți afectați sau acționați contrar propriilor interese, gândiți-vă la faptul că puteți avea una sau mai multe din aceste cerințe; descoperiți-le și disputați-le, cu convingere.

Capitolul 20

Abordări raționale adiționale pentru o viață bună

Așa cum am promis la începutul acestei cărți, vom menționa câteva din completările și prelucrările care s-au făcut Terapiei Rațional Emotive și Comportamentale. Am creat (A.E.) acest sistem în ianuarie 1955, și am predat primul meu referat științific asupra lui, la Convenția Anuală a Asociației de Psihologi Americani, care a avut loc în 1956, la Chicago. De atunci încolo, REBT a trecut prin multe schimbări, realizate pe parcursul anilor, de mine împreună cu câțiva colaboratori, de primă importanță – în special, Robert A. Harper, William Knaus, Janet L. Wolfe, Maxie C. Maultsby, Jr., Raymond DiGiuseppe, Russel Grieger, Paul Woods, Michael Bernard, Dominic DiMattia, și Windy Dryden.

Am început prin a denumi inițial REBT-ul ca și Terapie Rațională (Rational Therapy – RT) iar, în 1961, ca și Terapie Rațional Emotivă (Rational-Emotive Therapy – RET). În cele din urmă, în 1993, am recunoscut faptul că a avut întotdeauna atât componente afective și comportamentale, precum și, în mod unic, cognitive și filosofice; și i-am schimbat, astfel denumirea într-una mult mai corectă: Terapie Rațional Emotivă și Comportamentală (Rational Emotive Behavior Therapy – REBT).

Între timp, la un deceniu după ce am creat REBT-ul, au început să apară alte forme de Terapie Cognitivă (Cognitive Therapy – CT) și Terapie Cognitiv Comportamentală (Cognitive Behavior Therapy – CBT), care au folosit metodele principale din REBT. Unele din aceste teorii și practici au devenit bine cunoscute, inclusiv Terapie de pionierat a lui George Kelly asupra Constructelor Personale, Terapie Cognitivă a lui Aaron Beck, Terapie Rațional Comportamentală a lui Maxie C. Maultsby, Terapie Realității a lui William Glasser, Terapie Multimodală a lui Arnold Lazarus, Modificarea Cognitiv Comportamentală a lui Donald Meichenbaum, și Terapie Cognitiv Constructivistă a lui Michael Mahoney. Astăzi, REBT și alte terapii cognitiv comportamentale sunt, după toate probabilitățile, cele mai răspândite forme de tratament psihologic, utilizate. Ele sunt practicate de terapeuți de peste tot din lume, și sunt, de asemenea, integrate și în alte tipuri de psihoterapii, precum terapia psihodinamică, experiențială, interpersonală, sau a familiei. Majoritatea cărților și casetelor video autoadministrare (self-help), larg răspândite, folosesc, la rândul lor, metode cognitiv comportamentale.

Schimbările și completările cele mai importante, pe care le-a avut REBT, de la prima publicare a acestei cărți în 1961, au fost descrise în multe din cărțile care se găsesc în partea de Referințe – îndeosebi, în cărțile mele (A.E.) *How To Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable About Anything – Yes, Anything*; *How to Keep People from Pushing Your Buttons* (cu Arthur Lange); *Reason and Emotion*, revizuită și actualizată; *Better, Deeper, and More Enduring Brief Therapy*; și *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy* (cu Windy Dryden). Vom recapitula, în continuare, pe scurt, câteva din aceste prelucrări, și vă vom arăta cum puteți să le utilizați pentru a vă spori modul rațional în care să trăiți.

importante. Mai ales, dacă activitățile în care sunteți implicați, în momentul de față nu vor dura pentru totdeauna, este bine să aveți la dispoziție mai multe alternative. Oamenii pot să fie încântați, atât de diversitate cât și de scopuri prelungite. Astfel, diversificându-vă stilul de cărți pe care le citiți, hobiurile pe care le aveți, sau lărgindu-vă cercul de prieteni, vă veți putea menține mult mai plini de viață, decât dacă faceți mereu aceleași lucruri.

6. Puteți să luptați împotriva inerției și a inactivității prin depistarea credinței iraționale care se află la baza lor. Dacă sunteți sedentari, probabil că vă spuneți, „Este mai ușor și mai bine să îi las pe ceilalți să facă lucrurile pentru mine, decât să le fac eu însumi” sau „Nu ar fi groaznic dacă aș risca să scriu un roman și ar ieși într-un mod mizerabil?” Puteți să urmăriți ce astfel de credințe, care vă sabotează, aveți și să încercați să le disputați, în mod hotărât, până ajungeți să le înlocuiți cu gânduri care vă stimulează să vă implicați în diferite activități.

7. Ar fi bine ca, în stadiul final, să vă convingeți, să vă impulsionați, să faceți o anumită acțiune. Vă puteți obliga – da, *obliga* – să experimentați anumite *acte* specifice de curaj: să vorbiți față în față cu șeful dumneavoastră în biroul lui, să invitați o persoană foarte frumoasă la dans, să vorbiți cu un editor despre ideea pe care o aveți în legătură cu o carte. Și, vă puteți forța să faceți același comportament, în repetate rânduri, până când acesta să devină din ce în ce mai ușor, și din ce în ce mai plăcut.

8. Așa cum a subliniat și George Kelly, puteți să adoptați, în mod intenționat, un alt tip de rol pentru o anumită perioadă de timp, și să vă forțați să îl îndepliniți. Dacă, în mod obișnuit, vă comportați timid sau reținut, și vă propuneți ca timp de o săptămână să vă comportați ca una din cele mai expansive și asertive persoane pe care le știți, veți considera, odată terminat acest rol, că este relativ ușor să vă comportați într-un mod mai puțin inhibat. Cu cât vă constrângeți mai tare să faceți un lucru de care sunteți „siguri” că nu-l puteți face, cu atât mai mult vă puteți demonstra că îl *puteți* face.

J. L. Moreno și Fritz Perls au introdus în psihoterapie, mult joc de rol. George Kelly, subliniază, în mod particular importanța acestui joc de rol, ca și sarcină pentru acasă între ședințele de terapie. În REBT, ne-am specializat în a-i încuraja pe clienții noștri să îndeplinească teme de casă de genul: asumarea de riscuri, atacul rușinii, și schimbarea rutinei. Încercați să faceți pentru dumneavoastră, în mod regulat, anumite jocuri de rol (punând, cu precădere, accent pe trainingul asertiv), în care să vă îndemnați să „îndrăzniți” să faceți lucruri pe care refuzați, de obicei, să le faceți.

9. Inerția are tendința de a se hrăni cu ea însăși. Cu cât evitați mai mult să faceți o anumită activitate – în special dacă este din cauza anxietății pe care o aveți – cu atât vă obișnuiți mai tare să *nu* o faceți. Cu cât evitați, mai mult, să scrieți sau să pictați, așa cum v-ați dori să faceți, cu atât mai dificil este să vă apucați de lucru. Și, așa cum am specificat și mai sus, vă veți pierde, adesea, tot interesul față de îndeplinirea acestor activități. Se întâmplă, frecvent, ca odată ce vă acomodați cu inerția, să vreți să vă răsfățați, mereu, doar cu ea.

Astfel, acțiunea, în special implicarea activă, reprezintă, din multe puncte de vedere, un sprijin foarte important pentru o viață fericită. Dacă nu credeți că este așa, și vă ghidați să trăiți după o filosofie a inerției și a inactivității, vă veți sabota, adesea, posibilitatea de a obține satisfacții. Tipurile de acțiuni, pe care le puteți face, pentru a trăi din plin, le includ pe următoarele:

1. Puteți încerca să fiți preocupați, în mod substanțial, de anumite persoane sau lucruri din exterior. Faptul că vă plac mai mult persoanele și sunteți mai mult interesați de ele decât de diferite lucruri sau idei, are avantaje deosebite, deoarece oamenii pot, la rândul lor, să vă iubească, și să acționeze asupra dumneavoastră. Dar, și faptul că vă plac, anumite activități sau idei, pe termen lung – o preocupare sau o profesie – are de asemenea, recompensele ei, și uneori, acestea sunt mai de durată, mai variate, și mai reprezentative decât faptul de a ține la o altă persoană. Ideal, ar fi să vă placă atât prezența oamenilor cât și practicarea unor activități. Dar, chiar și dacă deveniți captivați, aproape în întregime, de una *sau* de cealaltă, tot vă puteți simți bine.

2. Încercați să găsiți anumite persoane sau lucruri care să vă intereseze, de dragul *lor propriu* și nu din motive de „stimă de sine”. Este un lucru bun și nobil, din partea dumneavoastră să vă iubiți proprii copii sau fratele mai mic orfan. Să vă dedicați unei profesii prin care puteți oferi ajutor: profesor, psiholog sau medic. Dar, acest lucru nu înseamnă că nu puteți avea și alte preocupări sau pasiuni „egoiste”, care nu sunt de mare valoare socială: dedicarea pe care o aveți pentru o anumită persoană sau pasiunea de a colecționa monede. Până nu aveți curajul de a vă urma propriile convingeri și de a face lucrurile din alte motive decât din dorința de a „dovedi” cât de bun sunteți, probabil că nu veți ajunge niciodată să iubiți profund vreo persoană sau să aveți vreo preocupare.

3. Dedicați-vă, unui domeniu care implică efort, și încercați să alegeți un proiect solicitant și de lungă durată, mai degrabă decât ceva simplu și de scurtă durată. Majoritatea oamenilor inteligenți au nevoie de mai multe activități solicitante, și nu se reduc doar la cuceririle lor amoroase, la jocul de șah sau cel de biliard. Pentru că aceste activități solicită deprinderi care pot fi ușor dobândite, și drept urmare, activitățile nu mai sunt la fel de provocatoare. Încercați, în schimb, să vă alegeți un scop, cum ar fi, să scrieți un roman bun, să aduceți o contribuție importantă în fizică, sau să aveți și să vă mențineți o relație de dragoste, la un nivel cât mai ridicat. Acest gen de preocupări pot să rămână fascinante, mulți ani de zile.

4. Nu așteptați să vă dezvoltați, dintr-o dată, preocupări esențiale. Din cauza inerției, a fricii de eșec, sau a complexității activității, s-ar putea să fiți nevoiți să vă forțați să faceți o serie de încercări într-un anumit domeniu, și să rămâneți la acest nivel până în momentul în care va începe să vă intereseze și să fiți fascinați de el. Nu concluzionați, imediat, faptul că dumneavoastră nu vă puteți bucura de o relație sau de un proiect, acordați-vă suficient timp pentru a le încerca. Dacă nici apoi, nu vă simțiți îndrăgostiți de nici una dintre acestea, puteți să căutați alte tipuri de pasiuni vitale.

5. Gândiți-vă la diversificarea intereselor, sau la faptul de-a vă lua responsabilitatea anumitor proiecte, chiar dacă sunteți implicați în alte întreprinderi

aproape nimic. Atunci când, în ciuda acestor dificultăți inițiale, ei continuă și se forțează să se implice în activități, ajung să savureze acțiunea și să renunțe la pasivitate. Acest joc își merită răbdarea – dacă continuați să îl tot jucați.

6. Oamenii care duc o existență leneșă, pasivă, și care spun mereu că „nimic nu mă interesează cu adevărat”, își resping, de fapt, fricile iraționale, și în special fricile de eșec. Datorită faptului că privesc eșecul cu groază, ei evită activitățile pe care și le-ar dori să le încerce, iar după suficiente evitări, ei concluzionează în mod „sincer” că nu au „nici un interes” față de aceste activități. Ei ajung să își elimine, astfel, rând pe rând, fiecare domeniu de interes și să sfârșească prin a nu mai avea nici o plăcere pentru „nimic.” Acești oameni indiferenți și plictisiți se simt și mai nefericiți decât se simt oamenii anxioși și ostili, care sunt activi, prin faptul că sunt *preocupați* de fricile și dușmăniile lor.

7. Încrederea în propriul succes sau auto-eficacitatea este strâns înrudită cu activitatea. Știți că *puteți* face ceva bine, pentru că ați dovedit deja, *acest* lucru, prin conduita dumneavoastră din trecut. O femeie care nu a încercat niciodată să umble va dobândi foarte greu încrederea în capacitatea ei de a merge – sau de a înota, călări, sau de-a face orice alt tip de activitate musculară. Da, societatea noastră ne instruieste să dobândim nevoia extremă de a avea succes în proiectele importante. Așa este. Mare parte din „mândria” sau din „încrederea în sine” pe care o avem, constă, de fapt, în mândrie *falsă* și încredere *falsă* – născute din această „nevoie” de succes.

Așa cum am (A.E.) notat în *Reason and Emotion in Psychotherapy*, ajungeți să aveți încredere în propriul succes și încredere în dobândirea dragostei, dovedind prin acțiune că puteți avea succes sau că puteți dobândi dragoste. Aceste sentimente, vă fac plăcere pentru că sunteți conștienți de faptul că vă descurcați bine în a realiza proiecte sau în materie de dragoste, și vă simțiți motivați să luptați pentru recompensele viitoare obținute din aceste domenii. Cu toate acestea, ar fi bine, să nu confundați încrederea în propriul succes și încrederea în dragoste, cu încrederea în *sine*, care există, doar ca definiție și reprezintă o stare indezirabilă.

De exemplu, dacă spuneți, „Am încredere că mă voi descurca bine la școală sau la locul de muncă,” faceți o afirmație pe care o puteți sprijini, demonstrând că în majoritatea cazurilor, vă descurcați, *într-adevăr*, bine. Dar dacă spuneți, „Am o mare încredere în mine,” sugerați puternic că (1) faceți aproape totul bine, (2) din acest motiv sunteți o *persoană bună*, și (3) în consecință, aveți dreptul de a trăi și de a vă simți bine. Aceste ultime două afirmații sunt adevărate, doar pentru că dumneavoastră *credeți* că așa sunt.

Ar fi bine, în acest caz, să luptați, cu orice preț, pentru încrederea în munca proprie sau în dragoste, dar *nu* pentru încrederea în sine sau pentru stima de sine. Pentru că, acestea presupun măsurători ale *ființei* dumneavoastră ca întreg – care este prea complexă și atotcuprinzătoare pentru a i se face o singură măsurare sau evaluare.

Ar fi bine ca oamenii să accepte anumite provocări și să *încerce*, cel puțin câteva sarcini pentru a câștiga încrederea în faptul că ei pot să le îndeplinească. Filosofia inerției și a lipsei de activitate, blochează, în special dacă este motivată și de frica de eșec, dezvoltarea încrederii în propriul succes și a încrederii în dragoste.

8. Pentru a vă întrerupe tiparul de comportament dăunător, trebuie, așa cum am tot accentuat pe parcursul acestei cărți, să acționați. Dacă aveți vreun tipar de deprinderi care vă sabotează sănătatea, fericirea, sau relațiile cu ceilalți, și vreți să îl schimbați, trebuie să depuneți un efort considerabil, atât prin gândire cât și prin acțiune. Creșterea și dezvoltarea necesită timp și efort. Cu cât sunteți mai inactivi, cu atât mai mult veți avea tendința de a vă bloca dorințele cele mai puternice, și de a vă sabota rezultatele adaptative.

Capitolul 19

A vă depăși inerția și a vă implica în mod activ

Se pare că nu există nici o cale ușoară de a scăpa de dificultățile și responsabilitățile vieții. Totuși, milioane de oameni civilizați sunt foarte convinși de Credința Irațională nr. 10: *Ideea că puteți atinge maximul de fericire chiar dacă nu sunteți activi, chiar dacă nu sunteți implicați în diverse activități și chiar dacă nu aveți nici un angajament față de nimeni și nimic.* Această concepție este irațională din mai multe motive:

1. În rare cazuri, oamenii se simt deosebit de fericiți sau plini de viață atunci când sunt lipsiți de activitate, cu excepția acelor perioade scurte de repaos, care sunt necesare între eforturile depuse. Cu toate că ei obosesc și devin încordați când sunt mereu puși pe fugă, ei se plictisesc foarte repede și devin apatici dacă se odihnesc în permanență. „Plăcerile” pasive cum sunt cititul, a fi spectator, sau vizionatul emisiunilor sportive, sunt deseori distractive și relaxante. Dar, un regim neîntrerupt și exclusiv de acest gen de „activități”, duce, adesea, la plictiseală și apatie.

2. Oamenii inteligenți tind să necesite, în mod vital, activități captivante pentru a rămâne cât mai plini de viață și fericiți. Aceștia pot să își mențină entuziasmul pentru o perioadă lungă de timp doar dacă au o ocupație sau vreun interes, în mare măsură, complexă, captivantă și provocatoare.

3. Până la un anumit nivel, fericirea vine din preocuparea față de oamenii și evenimentele din exterior, sau ceea ce Nina Bull denumește orientarea spre scopuri. Fascinant este faptul că anumite emoții negative dezadaptative (cum ar fi anxietatea sau vina intensă) precum și anumite emoții pozitive dezadaptative (cum ar fi narcisismul sau fanatismul) sunt captivante și relaxante, îi scapă pe unii oameni de la plictiseală, și în consecință pot fi dorite, în ciuda dezavantajelor lor. Oamenii cu astfel de emoții iau parte, în mod activ, la viață; și din acest motiv opun rezistență în a renunța la emoțiile lor de anxietate sau fanatism. Implicarea activă pare a fi un factor comun în aproape toate formele de viață.

4. Ceea ce numim, în mod obișnuit, a *iubi* sau a *te îndrăgosti*, fără a ne referi la a dori să *fii iubit*, este una din formele principale de a fi implicat activ. De fapt, există trei forme principale de implicare activă: (a) a iubi, sau a fi preocupat de alte persoane; (b) a crea sau a găsi diferite preocupări; (c) a filozofa sau a avea alte preocupări mentale. În mod obișnuit, atunci când vă simțiți fără viață, pasivi, sau inhibați, nu puteți fi preocupați de vreuna din aceste trei forme de implicare activă – și prin urmare, nu vă puteți simți nici plini de viață. A trăi înseamnă, în esență, a face, a acționa, a iubi, a crea, a gândi. Prin inactivitate și leneveală, dumneavoastră minimalizați toate acestea.

5. Cu toate acestea, așa cum am arătat anterior, în capitolul despre auto-disciplină, mulți oameni consideră, *inițial*, că este greu să se angajeze în activități care îi solicită în mod activ, și că este mai ușor să stea cuminți pe fundurile lor și să nu facă

între alternative. Puteți adopta ceea ce George Kelly numește „un program constructiv de revizie, continuu.” Sau așa cum Alfred Korzybski ar formula-o, primul dumneavoastră plan de viață ar putea să nu fie același cu planul de viață de mai târziu; așa că ar fi bine să vă selectați, atât scopurile proprii, cât și metodele care sunt posibile, la momentele respective, pentru a atinge aceste scopuri.

să nu vă mai preocupați de defectele celorlalți și să le oferiți, în schimb, atunci când sunteți întrebați, doar sfaturile și ajutorul potrivit?

2. Dacă dumneavoastră considerați că merită osteneala de a încerca să-i ajutați pe ceilalți să se schimbe, faceți acest lucru, dar într-un mod mai puțin frenetic. Dacă, vreți, într-adevăr, să se comporte diferit pentru binele lor (sau chiar și pentru binele dumneavoastră), fiți de ajutor adoptând niște atitudini permissive, mai puțin critice și de acceptare. Străduiți-vă să vedeți, mai degrabă, lucrurile, din cadrul *lor* de referință, și nu din al dumneavoastră. Respingeți, dacă vreți, *comportamentele* care le sunt dăunătoare, dar nu îi respingeți pe *ei*.

3. Chiar și când oamenii se comportă cu dumneavoastră, într-un mod neplăcut, nu îi condamnați sau nu vă răzbunați pe ei. Fie că vă place sau nu, ei se comportă așa cum se comportă; și sunteți absurzi dacă credeți că ei *nu ar trebui în nici un caz* să se comporte astfel. Cu cât vă comportați mai frumos cu ei, cu atât mai ușor puteți impune un exemplu. De asemenea, cu cât este mai constructiv, planul pe care îl inventați pentru a-i ajuta să se comporte mai plăcut, cu atât mai puțin vă veți înfuria pe ei. Dacă, de fiecare dată când aveți de-a face cu oameni dificili, vă spuneți, cât de *îngrozitori* sunt, veți face ca lucrurile să fie și mai dificile. Dacă vă spuneți, în schimb, „Situația asta e neplăcută! Dar, asta este,” veți reuși să nu vă înfuriați ci să lucrați mai eficient pentru a face ca situația să fie mai puțin supărătoare.

4. Luptați, în permanență, împotriva perfecționismului dumneavoastră. Dacă, sunteți artiști sau producători, și doriți să încercați să realizați o *lucrare* sau un *produs* aproape perfect, este în regulă. Dar *dumneavoastră* nu veți fi niciodată perfecți; și nici alții pe care îi cunoașteți. Oamenii sunt imperfecti; viața este mai presus de toate schimbătoare. Misiunea de căutare a siguranței și perfecțiunii implică: (a) spaima copilăroasă de a trăi într-o lume cât se poate de nesigură și imperfectă; și (b) tendința conștientă sau inconștientă de a-i depăși pe ceilalți, de-a fi Regele sau Regina lunii mai, de-a vă „dovedi” astfel, superioritatea absolută față de toți ceilalți. Doar atunci când veți accepta, așa cum arată Hans Reichenbach, că trăiți într-o lume de probabilități și șanse, și doar atunci când vă veți accepta pe dumneavoastră pentru faptul că *existați* și nu pentru că sunteți *mai buni* decât oricine altcineva, veți ajunge să fiți mai puțin anxioși sau mai puțin ostili.

5. Din moment ce nu există nici o soluție perfectă la problemele și dificultățile pe care le aveți, ar fi bine să acceptați anumite compromisuri și soluții rezonabile. Cu cât sunteți mai deschiși în fața soluțiilor alternative pentru o anumită problemă, cu atât mai mari sunt șansele de a găsi pe cea mai *realizabilă* dintre ele. Alegerile impulsive și nerăbdătoare sunt de obicei, necorespunzătoare. Gândiți, luați în considerare și faceți comparații între alternativele pe care le aveți la dispoziția dumneavoastră. Încercați să vedeți mai multe fațete ale problemei, dintr-o perspectivă cu mai puține prejudecăți și idei preconcepute. În analiza finală, totuși, ar fi bine să faceți un anumit salt. Faceți ca acest salt să fie unul *experimental*, fiind conștienți de faptul că *s-ar putea* să funcționeze – sau să *nu* funcționeze. Dacă nu funcționează, va fi regretabil, și doar în foarte rare cazuri catastrofal. Iar, nereușita nu are nici o legătură cu valoarea dumneavoastră ca *ființă umană*. Oamenii învață, în primul rând, prin faptul că fac anumite lucruri și prin faptul că au insuccese – o realitate pe care dumneavoastră o puteți accepta împăcați, chiar dacă nu vă place.

6. Chiar dacă aveți posibilitatea de a alege între mai multe alternative, lăsați ușa deschisă pentru *alte* opțiuni viitoare. Pentru că, deși alegeți cea mai bună alternativă pentru ziua de azi, ea poate să nu fie la fel și mâine. Propriile dorințe, condițiile exterioare, oamenii cu care interacționați, toate acestea pot să se schimbe semnificativ; și ar fi bine să luați în considerare aceste schimbări atunci când alegeți

anumite scopuri: să risipești puțin din atmosfera apropiată care există între mama ta și ceilalți membrii ai familiei, și să înfăptui situația 'ideală' care tu crezi că 'ar trebui' să existe. Apoi, când nu reușești să atingi acest 'ideal' și să obții mai multă dragoste din partea mamei tale, refuzi să accepți realitatea și începi să te plângi de greșelile pe care le face."

„Dar nu este normal ca eu să vreau să mă apropiu mai mult de mama mea, și să recuperez ceva din dragostea pe care a evitat să mi-o arate timp de atâția ani?”

„Da, este normal din partea ta să *vrei* să faci așa. Dar, dacă așa este, utilizezi mijloace bizare de a dobândi ceea ce îți dorești. Dacă ai fi acceptat, într-adevăr, realitatea faptului că mama ta îi spijină, mai mult, pe frații și surorile tale, decât pe tine, și ai fi încercat să schimbi această realitate – să zicem, comportându-te incredibil de frumos cu ea – acest lucru ar fi fost suficient de normal. Dar, în schimb, tu ai susținut că preferința pe care o are mama ta față de frații tăi sau față de alți membrii ai familiei *nu* te deranjează, și că o critici, chipurile, pentru o problemă cu totul diferită. Și, bineînțeles, prin faptul că o critici aspru, tot ceea ce reușești să faci este să *menții* preferințele pe care le are, și pe care tu *vrei* să le schimbi.”

„Deci, prin faptul că îi tot atrag atenția asupra modului pripit în care își cheltuie banii, tot ceea ce reușesc să fac este să o îndepărtez, de fapt, și mai tare de mine și să îi ofer motive pentru a-i favoriza, în continuare, pe ceilalți. Asta *vreți* să spuneți?”

„Exact. Refuzi să înfrunți și să accepți realitatea nemiloasă cu privire la familia ta, spunându-ți, 'Mama este nedreaptă! Ea *nu ar trebui* să fie așa!' Apoi, hotărăști să acționezi exact în modul în care, o ajuți, să își intensifice preferința pentru frații tăi. Dacă ai accepta-o, în prezent, pe mama ta împreună cu comportamentul ei nesatisfăcător, a-i putea face ceva pentru a i-l corecta.”

„Mi-ați oferit, în mod categoric, o serie de teme de casă, în această ședință! Ar fi bine să mă gândesc cu atenție la ceea ce am vorbit și să văd dacă am făcut, într-adevăr, ceea ce spuneți că am făcut și dacă mi-am ascuns bine stilul perfecționist și refuzul de a accepta cheltuielile pe care le face mama.”

„Să te gândești, neaparat, la aceste lucruri, să vezi dacă, într-adevăr, unele dintre ipotezele pe care le-am sugerat se potrivesc, situației tale.”

Laura, chiar a făcut acest lucru, s-a gândit cu atenție și a concluzionat că, deși, este încă de părere că mama ei greșește în legătură cu banii, ea alege să fie afectată de această situație. A început să îi acorde mamei ei dreptul de a face propriile sale greșeli. În următoarele câteva luni, relațiile dintre cele două s-au îmbunătățit considerabil, iar mama ei a încetat să facă anumite cheltuieli nesăbuite, posibil datorită relației existente în prezent între cele două. Un lucru și mai important decât atât, Laura a început să își trăiască viața mai eficient și să se înțeleagă mai bine cu logodnicul ei, de care se plânsese, anterior, că are prea multe imperfecțiuni, și pe care acum le accepta cu mai puțin criticism.

Iată câteva reguli generale, pentru a vă lupta cu perfecționismul și cu pretențiile pe care le aveți, și cum anume să învățați să acceptați situațiile neplăcute, când nu aveți nici o posibilitate de a le schimba.

1. Atunci când oamenii se comportă urât – așa cum o fac de multe ori în această lume – întrebați-vă dacă merită, *cu adevărat*, să vă lăsați afectați de ceea ce vi se face. Chiar vă pasă *atât de mult* de ceea ce ei fac? Viața dumneavoastră este, cu adevărat, *afectată* de acțiunile lor? Credeți că acești oameni se vor schimba, dacă depuneți mult efort în încercarea de a-i schimba? *Vreți* să irosiți un timp considerabil, încercând? Aveți, *într-adevăr* atât de mult timp disponibil încât să îl puteți irosi? Până nu reușiți să răspundeți la acest gen de întrebări, cu un da răsunător, nu ar fi mai bine

altceva pot ei să facă, dacă nu să greșească și *apoi*, privind în retrospectivă, să realizeze ceea ce au făcut?”

„Dar ce pierdere de timp pentru acei oameni, să se comporte mai întâi așa, și doar *după* aceea să-și vadă greșelile!”

„Da, dar acesta este modul în care oamenii se comportă. De multe ori, greșesc *mai întâi* și doar *mai târziu* realizează ceea ce au făcut. Dacă ar fi sfinți, s-ar comporta, fără îndoială, diferit. Dar sfințenia nu se prea găsește – în schimb, imperfecțiunea, da! Pe lângă asta, privește avantajele imperfecțiunii lor și a faptului că le dăm posibilitate de a fi așa.”

„Ce avantaje?”

„Ei bine, în primul rând, li se deschide drumul spre experiențe, și de multe ori, spre experiențe valoroase, pe care altfel, dacă ei s-ar fi comportat cu mai multă prudență și ar fi fost mai puțin supuși greșelilor, nu le-ar fi trăit niciodată. Ar fi plictisitor să citești memoriile cuiva dacă oamenii s-ar comporta atât de perfect pe cât te-ai aștepta!”

„Oh, cred că am putea face sacrificiul *acesta* pentru a crea o lume mai bună!”

„Poate că da. Dar iată că există o problemă și mai importantă. Dacă oamenii ar comite mai puține greșeli – în modul în care *tu* vrei să îi constrângi să facă, nu doar aducându-le la cunoștință erorile pe care le fac, dar și culpabilizându-i pentru ele – ai vrea să trăiești în această lume fascistă pe care ai crea-o atunci? De exemplu, dacă tu ai putea, într-adevăr, să o constrângi pe mama ta să nu mai cheltuiască atât de pripit, cât de mult crezi că i-ar *plăcea*, regula făcută de tine, ei și altor milioane de oameni ca ea? Cât de mult ți-ar plăcea ție, de exemplu, ca oamenii precum mama ta să îți spună ce gen de slujbă poți să ai, cu cine ar trebui să te căsătorești, și câți bani exact ai voie să cheltui în fiecare săptămână?”

„Cred că nu mi-ar plăcea deloc.”

„Nici nu credeam că ți-ar place. Și cu toate astea, nu este sugestia ta exact despre asta – un grup restrâns de oameni ‘corecți’ și după toate probabilitățile perfecți să aibă puterea de a spune unui grup mult mai mare de oameni ‘incorecți’ și imperfecți, exact cum să își administreze viața?” Chiar ți-ai dori să trăiești într-o astfel de societate de dictatură?”

„Repetăți într-una ideea, că a le îngădui oamenilor să facă greșeli serioase, ajungând astfel să nu își atingă anumite țeluri, este prețul pe care trebuie să îl plătim pentru democrație.”

„Ei și, nu este așa?”

„Hm. Nu m-am mai gândit niciodată la asta.”

„Așa cum am mai spus – mai gândește-te asupra acestor lucruri. De altfel, ar fi bine să recunoști o altă latură a problemei pe care o ai cu mama ta.”

„Care latură?”

„Că, deși, tu vezi situația ca și cum mama ta și-ar face rău sieși, în timp ce tu doar stai și îi privești jocul necugetat, am putea bănuși că, de fapt, dedesubtul acestor lucruri, tu consideri că ea te rănește pe *tine*, prin faptul că refuză să accepte jocul *tău* perfecționist.”

„Credeți că, în realitate, eu vreau ca ea să mă iubească la fel de mult ca și pe frații și surorile mele, și că mă folosesc de faptul că ea cheltuie bani, ca de o justificare pentru a o constrânge să mă iubească?”

„Este, fără îndoială, o posibilitate. Bineînțeles că, din punctul tău de vedere, nu a existat un cerc familial prea perfect, mai ales de când a murit tatăl tău, care ținea cel mai mult la tine. Acum sub pretextul că vrei să o ajuți pe mama ta să își cheltuie banii într-un mod mai înțelept, ar fi posibil ca tu să încerci, de fapt, să îți atingi

„Ah, de ce *nu ar trebui* să nu facă asta? Putem spune că ar fi de *preferat* ca ea să nu greșească. Dar, de ce *nu trebuie* să greșească sau *nu trebuie* să se comporte, în continuare în mod greșit dacă ea vrea să facă așa? De ce *nu ar trebui* să rămână o ființă imperfectă, ca noi toți, ceilalți, și să nu facă greșeală după greșeală? Ai vrea ca ea să fie, chiar te aștepti ca ea să fie, o sfântă?”

„Nu, nu mă aștept la asta.”

„Spui că nu te aștepti la asta. Dar crezi, *cu adevărat*, ceea ce spui? Pentru că, după modul în care tu privești lucrurile, mama ta greșește. Și tu pretinzi ca ea să nu greșească, ci să se comporte întotdeauna corect. Dar, ea *se* comportă în mod greșit cu privire la consumarea banilor, și pare hotărâtă să facă la fel, în continuare. Acum, mie mi se pare că ea ar trebui, în aceste circumstanțe, să se transforme într-un fel de înger, pentru a nu face nici o greșeală – sau de fiecare dată când vrea să se comporte greșit, ea să poată fi în stare să se oprească. Ceea ce vrei să spui, de fapt, este că tu *pretinzi* ca ea să facă lucrurile în felul în care vrei *tu*, și nu în felul în care vrea *ea*. Și, mai mult decât atât, tu pretinzi ca ea să *dorească* să facă lucrurile așa cum vrei tu, și nu cum vrea ea. Iar tu, nu îi acorzi nici un drept democratic, pentru ca ea să vrea să facă lucrurile în felul *ei* – indiferent cât de greșit, după spusele tale, ale mele, sau ale lumii întregi, ar fi acest fel.”

„Dar, tot întreb: *Trebuie* o persoană să se comporte greșit, când poate, la fel de bine, să se comporte corect?”

„O întrebare retorică. Pentru că, evident, dacă oamenii *ar putea*, cu ușurință, să se comporte corect, probabil că ar face-o. Și atunci când nu procedează corect în legătură cu ceva anume, înseamnă că fie ei vor să se comporte corect, dar dintr-un anumit motiv nu pot, fie că ei nici nu vor să se comporte corect – și, prin urmare, nici nu se vor comporta astfel.”

„Eu – eu chiar nu știu ce să spun.”

„Ei, mai gândește-te puțin la asta, și-ți vei da seama ce vreau să subliniez, și vei constata că, pur și simplu, nu ai mai privit până acum din această perspectivă. Să presupunem, de exemplu, că te-ai comporta la fel ca mama ta, ai proceda ceva în mod greșit – să spunem, că ai cheltui o sumă mare de bani cu destul de multă nepăsare și nesăbuintă.”

„Aș greși, dacă aș face așa ceva – la fel de tare cum greșește și ea.”

„Bine, să presupunem că ai greși. Dar ideea centrală: Nu ai avea *dreptul* să greșești – să comiți propriile tale greșeli? Presupunând că mama ta ar veni la tine și te-ar sfătui să nu mai cheltui banii, în modul în care o faci, și presupunând că ai luat în considerare îndemnul dat de ea, dar ai hotărâ să îți risipești banii, tot la fel de nesăbuit ca până acum. Încă o dată: Nu ar fi *dreptul* tău să faci așa cum tu vrei, în loc de cum vrea ea, și să comiți tu propriile tale greșeli?”

„Înțeleg acum ce vreți să spuneți. Chiar dacă m-aș comporta în mod stupid, aș avea dreptul, ca și om, să fac ceea ce vreau, și probabil că prin faptul că aș face ceea ce aș vrea, comportamentul meu s-ar dovedi a fi stupid.”

„Exact. Deoarece, nu uita faptul că, oamenii precum mama ta, nu se *gândesc*, de fapt, niciodată că greșesc atunci când fac greșelile pe care le fac. Probabil că, mai târziu, conștientizează și acest lucru. Dar nu la momentul în care le fac. Altfel, cum pot ei învăța, *dacă nu*, făcând greșeli și, realizând, în final, că au greșit?”

„Presupun că așa este. Nu pare să existe nici un alt mod prin care să își dea seama cât de greșit se comportă, nu-i așa?”

„Nu, nu un mod concret. Ei *ar putea* să își observe, erorile, numai prin faptul că cineva le atrage atenția asupra lor. Dar, dacă ei nu își dau seama de ele astfel, ce

„De ce te roade pe tine ce face mama ta cu acești bani? La urma urmei, *ea* este cea care are banii. Tatăl tău, i-a lăsat, *într-adevăr*, banii ei. Și ea *are* tot dreptul să facă cu ei ceea ce vrea – poate să îi arunce în canal dacă vrea.”

„Da, bineînțeles, îmi dau seama de asta” a răspuns Laura. „Dar, vedeți, înainte, mama, îl lăsa întotdeauna pe tata să aibă grijă de problemele legate de bani. Acum nu mai poate face acest lucru, nu le mai poate spune nu fraților, surorilor și cumnaților mei lacomi.”

„Vrei să folosești tu, o parte din bani, pentru ceva anume?”

„Nu, mă descurc bine. Am un post bun și oportunitatea de a avansa. Iar logodnicul meu se descurcă și el bine și provine dintr-o familie înstărită. Deci, nu vreau nici un cent din banii mamei mele, pentru mine. Nici un cent.”

„Atunci, care este problema? De ce nu uiți de ceea ce face mama ta cu banii ei și îți vezi de treaba ta? După câte se pare mama ta nu ți-a cerut nici un sfat. Și dacă ea vrea să dea toți banii fraților, surorilor tale și familiilor acestora, acesta este privilegiul ei.”

„Dar cum poate să se comporte așa – să arunce pe fereastră banii în halul acesta, când s-ar putea să aibă nevoie de ei mai târziu? Și, le oferă lor tot ceea ce vor! Ei, în doi timpi și trei mișcări nu o să mai aibă nici un ban!”

„Poate că așa va fi; dar asta este problema *ei*. De altfel, tu i-ai atras deja atenția asupra faptului că risipește prea mult, prea repede, nu-i așa?”

„Oh, da. Am vorbit cu ea la câteva săptămâni după moartea tatălui meu, imediat cum am observat ceea ce face.”

„Și ea ce a spus?”

„Să mă îngrijesc de propriile mele treburi, nenorocite!”

„Ei, bine?”

„Dar cum *poate* să facă asta? Greșește atât de mult! Pot să fac ceva pentru a o împiedica să se mai comporte astfel?”

„Să presupunem, pentru o clipă că ea greșește și că e stupid modul în care ea cheltuie banii – ”

„Oh, dar este! Este!”

„Ei, bine, nu știu dacă toată lumea – mai ales frații și surorile tale – ar fi de acord cu acest lucru. Dar să presupunem că așa este – că aproape orice persoană sănătoasă ar fi de acord cu tine. Și, ce? Mama ta, greșește. Dar nu are mama ta dreptul de a greși? Vrei să îi iei acest drept?”

„Dar - ! Dar, este bine să se comporte greșit?”

„Nu, evident că nu. Dacă greșește, greșește. Nu poate, într-unul și în același timp, să fie și bine că se comportă greșit. Bine: deci ea greșește. Dar, tu tot nu mi-ai răspuns la întrebare: Nu are oricare persoană, inclusiv mama ta, dreptul de a greși? Sau vrei să îi *forțezi* pe toți, dacă poți, să se comporte întotdeauna corect?”

„Ce vreți să spuneți?”

„Păi, hai să punem, astfel, problema: Ar fi, fără îndoială, dezirabil, așa cum și tu și eu am fi de aceeași părere, ca oamenii să se comporte bine în loc de rău, ca ei să facă mai puține greșeli în loc de mai multe. Și dacă mama ta greșește asupra modului în care cheltuie banii – așa cum presupunem, de dragul discuției, că face – atunci ar fi foarte dezirabil ca ea să nu se mai comporte așa, și să nu mai cheltuiască banii în modul în care o face. Dar, să presupunem că ea greșește, foarte tare, în legătură cu modul în care cheltuie banii, dar ea, pur și simplu, nu se *oprește*. Va continua să cheltuie, în mod greșit, banii, să îi irosească pe frații și surorile tale și pe familiile lor.”

„Și, *nu ar trebui* să nu facă așa?”

independente și pot – ba mai mult decât atât, au dreptul – să vă ignore, în întregime. Prin urmare, dacă vă agitați, în mod nejustificat, pentru modul în care ceilalți se poartă, în loc să vă asumați responsabilitatea pentru modul în care dumneavoastră răspundeți la comportamentele lor, vă veți tulbura din cauza unui eveniment asupra căruia nu aveți nici un control. Acest lucru este asemănător cu situația în care dumneavoastră ați plânge până nu ați mai putea, pentru faptul că un jocheu, un boxeur, sau un actor nu a avut performanța dorită de dumneavoastră. De-a dreptul absurd!

5. Dacă vă neliniștiți în legătură cu alți oameni și evenimente, aveți mari șanse de a vă abate de la propriile preocupări esențiale – modul în care *dumneavoastră* vă comportați, lucrurile pe care *dumneavoastră* le faceți. Dacă încercați să vă controlați propriul destin emoțional, veți reuși să nu vă lăsați prea afectați de lucrurile negative și veți avea capacitatea de a le schimba, chiar, în mai bine. Dar dacă, vă lăsați afectați, în mod nejustificat, de evenimentele din exterior, vă veți consuma timpul și energia astfel încât să nu mai aveți suficient și pentru propriile scopuri.

6. Concepția referitoare la faptul că există o soluție absolut corectă pentru fiecare din problemele vieții, este ridicolă. Doar puține lucruri sunt fie albe, fie negre, restul fiind compus din multe soluții alternative posibile. Dacă căutați, în mod compulsiv, soluția cea mai potrivită, veți deveni atât de rigizi și anxioși încât veți refuza să țineți seama de compromisurile satisfăcătoare. Astfel, dacă *trebuie* să urmăriți cel mai bun program difuzat la televizor, veți ajunge să săriți, în mod anxios de la un canal la altul și nu vă veți bucura de nici unul dintre programe.

7. „Dezastrele” ce ar putea avea loc, în cazul în care nu reușiți să găsiți soluția perfect „corectă”, sunt foarte rare – cu excepția situației în care dumneavoastră faceți această definiție arbitrară. Dacă *credeți* că a lua o decizie greșită este ceva catastrofal – a vă căsători cu persoana nepotrivită, de exemplu, și a sfârși printr-un divorț – atunci, cu siguranță, veți *aduce* dezastrul pe capul dumneavoastră când veți descoperi greșeala făcută. Dacă considerați că a lua aceleași decizii greșite este ceva regretabil și nefericit, dar nu catastrofal, veți suporta bine greșelile comise – și veți putea chiar învăța de pe urma lor.

8. Perfecționismul, prin înșăși definiția pe care o are, este dăunător propriei persoane. Indiferent cât de aproape ajungeți să duceți o viață perfectă, alături de o persoană perfectă, a dobândi, într-adevăr, acest ideal, se întâmplă foarte rar. Pentru că oamenii *nu* sunt îngeri. Deciziile pe care le luați *nu* sunt întotdeauna, pe deplin corecte. Chiar dacă veți atinge, pentru un timp, perfecțiunea, șansele de a continua la acest nivel sunt egale cu zero. Nimic nu este perfect static. Viața este *echivalentă* cu schimbarea. Fie că vă place sau nu, ar fi bine să acceptați faptul că, condiția umană este cât se poate de imperfectă și supusă greșelilor. Ce alternativă mai aveți? Panică și spaimă continuă!

Luați de exemplu cazul lui Laura, care provenea dintr-o familie destul de unită. Deși, simțea că tatăl ei are o afecțiune mai mare pentru ea decât pentru ceilalți frați (încă două surori și doi frați), nu putea spune același lucru și despre mama ei care era evident mai drăgăstoasă cu toți ceilalți. Apoi, tatăl ei a murit când ea avea douăzeci de ani, lăsând o mare parte din asigurări soției sale. Moment în care Laura a devenit foarte îngrijorată și mânioasă pe faptul că mama ei cheltuia în mod risipitor, acea sumă.

După ce am (A.E.) ascultat-o pe Laura făcând o serie de acuzații și observând că, probabil, va mai continua mult timp așa, i-am spus:

Capitolul 18

Acceptarea și înfruntarea realității nemiloase

Haideți să recunoaștem: realitatea este de multe ori urâtă. Oamenii nu se comportă așa cum am vrea noi să se comporte. Aceasta nu este cea mai bună lume posibilă. Nici măcar soluții jumătate perfecte, nu există, pentru problemele serioase și dificile. Mai mult decât atât, societatea devine din ce în ce mai rea: pare a fi *mult mai* poluată, nedreaptă din punct de vedere economic, încărcată de prejudecăți etnice, tensionată din punct de vedere politic, plină de violență, superstițioasă, risipitoare de resurse naturale, sexistă, și foarte conformistă.

Dar, chiar și așa, *tot* nu trebuie să vă simțiți exagerat de nefericiți. Realitatea nemiloasă nu deprimă oamenii. Ce cauzează atunci acest lucru? Încrederea oarbă a oamenilor, în Credința Irațională nr. 9: *Ideea că oamenii și lucrurile trebuie cu necesitate să fie mai buni decât sunt în realitate, și că este groaznic și catastrofal dacă nu puteți schimba realitatea nemiloasă pentru a vă fi convenabilă. O idee stupidă – din mai multe motive.*

1. Nu există nici un motiv pentru care oamenii *trebuie* să fie mai buni decât sunt, nici măcar atunci când nu se comportă corect. Pretențiile pe care le aveți vă încurajează să vă spuneți, „Pentru că nu îmi *place* ca oamenii să se comporte așa cum se comportă, ei *nu ar trebui în nici un caz* să se comporte astfel.” Cu toate că ar fi minunat dacă lucrurile și evenimentele *nu* ar exista așa cum sunt, de cele mai multe ori, ele există așa cum sunt. Încă o dată, nu există nici un motiv pentru care adversitățile *nu ar trebui* să aibă loc, doar pentru că dumneavoastră (și ceilalți) *doriți* ca ele să fie diferite.

2. Atunci când oamenii nu se comportă așa cum v-ați dori să se comporte, ei nu vă afectează, de obicei, atât de tare, decât în cazul în care *credeți* că o fac. De exemplu, dacă partenerul sau prietenii se comportă cu răutate, puteți considera că acest comportament este foarte supărător. El este, de fapt, în rare cazuri, chiar atât de supărător. Mai degrabă dumneavoastră, prin toleranța scăzută la frustrare pe care o aveți, îl *faceți* să fie așa. În mod similar, atunci când lucrurile sau evenimentele decurg rău, acest lucru este regretabil, și vă poate afecta mult. Dar nu atât de mult, pe cât dacă mai și gândiți, „Lucrurile *nu ar trebui* să se întâmple așa! Nu *suport* acest lucru!”

3. Presupunând că, într-adevăr, oamenii și evenimentele care au loc sunt cele care vă fac rău, faptul că vă tulburați din această cauză nu vă ajută deloc. Dimpotrivă, cu cât sunteți mai afectați, cu atât mai mică este probabilitatea să schimbați, în mai bine, oamenii sau situațiile. Așadar, dacă vă înfuriați pentru că partenerul dumneavoastră este iresponsabil, șansele sunt ca el sau ea, înfuriat/ă, la rândul lui/ei, de criticile pe care i le faceți, să se comporte și mai iresponsabil de atât.

4. Așa cum a subliniat Epictet, în urmă cu două mii de ani, cu toate că aveți suficiente resurse pentru a vă schimba și controla pe dumneavoastră, în doar foarte puține situații, îi puteți și pe alții controla. Oricât de înțelepte ar fi sfaturile pe care le oferiți oamenilor cu privire la modul în care să se comporte, ei sunt persoane

uitatul la televizor. Ori de câte ori eşuaţi să profitaţi de o asemenea oportunitate, refuzaţi să vă oferiţi vreo recompensă. Oferiţi-vă întăriri, pentru faptul că v-aţi înfruntat trecutul de care vă era teamă şi aplicaţi-vă o pedeapsă rapidă, în cazul în care vă mai este încă frică de el.

6. Folosiţi imageria raţional emotivă. În fiecare zi, timp de câteva minute, imaginaţi-vă, cu însufleţire, că faceţi ceva „îngrozitor”, cum ar fi să vorbiţi cu nişte străini şi aceştia să vă respingă. Lăsaţi-vă să vă simţiţi anxioşi şi ruşinaţi. Apoi schimbaţi-vă emoţia într-una negativă adaptativă, cum ar fi dezamăgirea sau regretul – dar *nu* panică – modificându-vă ideile despre cât de „groaznic” este să fii respins. În timp ce vă imaginaţi, cu intensitate, această situaţie „periculoasă”, *practicaţi*, în mod constant, emoţiile de dezamăgire şi nu cele de anxietate.

7. Țineţi minte, mai presus de toate, că trecutul *a* trecut. Nu are nici un efect magic sau automat asupra prezentului sau viitorului. În cel mai rău caz, ceea ce pot deprinderile dumneavoastră din trecut să facă, este să vă îngreuneze posibilitatea de a vă schimba. Vă îngreunează situaţia, dar nu o fac imposibilă. Muncă şi răgaz; practică şi, mai multă practică; gândire, imaginaţie, şi acţiune – toate acestea pot fi folosite ca nişte chei potrivite pentru a deschide aproape orice cufăr al înfrângerilor trecute, pentru a fi completat cu victorii şi plăceri actuale.

Harper. Și sunt convinsă că *acea* atitudine nu se va schimba înapoi la cea veche, prea des. Dacă acest lucru se va întâmpla totuși și a zâmbit într-un mod pe care nu îl pot imita în acest moment, și dumneavoastră știți cum zâmbește ea, `ei bine, pot oricând să divorțez de tine.`”

Într-adevăr, Kelly și Harold s-au căsătorit. Noile sale atitudini de om matur nu au revenit la cele vechi, de mic copil, iar cei doi reușesc, în continuare, să stea departe de tribunal. Și se pare că există suficiente motive pentru care să cred că așa vor sta lucrurile și în continuare.

Dumneavoastră, asemeni oricărei alte persoane sânguincioase, puteți să învingeți influențele trecutului, încercând câteva din următoarele metode:

1. Acceptați faptul că trecutul dumneavoastră vă influențează, în mod semnificativ, în anumite privințe. Dar, acceptați, de asemenea, faptul că *prezentul pe care îl aveți va fi trecutul dumneavoastră de mâine*. Nu puteți face, astăzi, o întoarcere de o sută optzeci de grade pentru a deveni o cu totul altă persoană. Dar, puteți *începe* de astăzi, să vă schimbați, atât de mult, încât *în cele din urmă* să vă comportați, în mod diferit. Printr-o *nouă* gândire și o *nouă* rutină și prin acceptarea trecutului dumneavoastră ca fiind un *dezavantaj* și nu un *blocaj total*, vă veți putea schimba, în mod vizibil, comportamentul de mâine.

2. *Recunoscând*, în mod sincer, greșelile pe care le-ați făcut în trecut, dar *neculpabilizându-vă* vreodată pentru ele, puteți învăța să vă *folosiți* trecutul pentru a obține beneficii în viitor. În loc de a repeta, în mod necugetat, diferite greșeli, doar pentru că le-ați mai făcut *odată*, le puteți *observa* și le puteți *pune sub semnul întrebării*. Puteți să vă revizuiți, în mod activ, obiceiurile și deprinderile, puteți separa grâul de pleavă, și (dacă este de dorit) să vă schimbați viața, în conformitate cu acestea.

3. Când considerați că sunteți puternic influențați de experiențele din trecut, și că acestea vă sabotează scopurile curente, constrângeți-vă să vă abțineți de la reacțiile din trecut. Astfel, dacă vă comportați mereu cu mama dumneavoastră ca și cum ați fi un copil mic și nu reușiți să faceți ceea ce vreți cu adevărat, vă puteți convinge astfel: „Nu trebuie să mă mai comport în acest fel. Nu mai sunt copil. Pot să vorbesc ca un om matur cu mama mea și să îi spun ceea ce vreau să fac cu adevărat. Nu mai are nici o putere asupra mea și nu mă poate jigni sau împiedica să fac ceea ce vreau, decât dacă o las eu. Nu o voi contrazice. Dar, nici nu mă voi lăsa privat de anumite lucruri. Odată, eram convins că dacă aș înfrunta-o, ar fi dezastruos. Aiurea – nu va fi.” Puteți, în acest mod, să vă atacați orice influență irațională care vine din trecut. Demonstrați-vă cât de ridicole sunt - cât de mult vă dăunează, în loc să vă ajute; și cât de multe beneficii ați obține dacă le-ați schimba.

4. Pentru a vă modifica deprinderile distructive, ar fi bine să gândiți și să acționați. Să *lucrați* anume, pentru a vă învinge influențele din trecut: *forțați-vă*, de exemplu, să vă comportați cu tatăl dumneavoastră, într-o manieră mult mai matură, să riscați să fiți dezaprobat de el, să spuneți și să faceți lucruri, față de care, în prealabil, v-ați fi panicat. Dacă niciodată în viața dumneavoastră nu ați vorbit cu un străin în autobuz, nu ați mers la o petrecere de unul singur, nu v-ați sărutat partenerul la prima întâlnire, sau nu ați făcut alte lucruri similare pe care v-ar place să le faceți, *forțați-vă*, până când reușiți să încercați aceste acțiuni „teribil” de groaznice. Lăsați prostiile! Nu doar gândiți: *acționați*! Puteți să vă învingeți anii de suferință și de inerție din trecut, în doar câteva zile sau săptămâni de practică zilnică forțată.

5. Vă puteți ajuta să faceți lucruri „periculoase” folosind programul de auto-management. De exemplu, de fiecare dată când vorbiți cu un străin într-un autobuz, recompensați-vă, prin faptul că vă îngăduiți anumite plăceri, cum ar fi cititul sau

că *alții* te-au *instruit* așa, ci din faptul că *tu* te-ai instruit pentru a câștiga recompensele imediate, ceea ce poți face acum este să te instruiești să *nu* mai ai accese de furie, și să îți stabilești scopuri, pe termen lung.”

„Vreți să spuneți că inițial, eu mi-am spus, ‘Ei, dă-I drumul Harold, fă-ți crizele și șantajează-I pe ceilalți ca să îți îndeplinească poruncile’, dar că acum mă pot instrui, ‘Oprește-te cu prostiile astea, Harold, și du-te și obține ceea ce îți dorești, cu adevărat de la viață – obiective stabilite pe termen mai lung și profund satisfăcătoare, cum ar fi să o câștigi pe Kelly. Poți să faci asta, dacă te porți ca un adult și dacă îți stăpânești crizele.’ Pot să mă schimb în acest fel?”

„Da. Tu îți spui, acum: ‘Cum pot să am speranța că mă voi schimba vreodată, că îmi voi pierde obiceiul de a mai avea crize, când acest lucru se menține de ani buni de zile și este o parte reprezentativă a personalității mele?’ Dar, îți poți spune, în schimb: ‘Indiferent de cât timp am avut acest comportament copilăresc, și indiferent câți oameni am constrâns să fie de acord cu el, îmi voi înfrânge, *acum*, această deprindere. Așa că pentru a-mi fi mie mai bine, ar fi cazul să muncesc pentru a mă dezobișnui de acest comportament și pentru a învăța un altul diferit.’”

„Ar fi bine să nu mai consider că faptul de a pierde o plăcere proximă este un lucru *groaznic*, și să încerc să mă conving că *pot* să rezist în fața unei restricții. Pentru un bine mai mare, *ar fi de dorit* să îmi schimb modul de a mă comporta.”

„Da, ar fi bine să faci atât o schimbare *filosofică* cât și de *comportament*. Sunt convins că dacă accepți o filosofie de viață adultă, poți să te porți mult mai matur de acum încolo.”

„Dar, să presupunem că încerc să fac ceea ce dumneavoastră spuneți, și totul merge bine pentru o vreme, dar după aceea nu mă mai pot abține, și am din nou o criză de furie?”

„Să presupunem că ai avea. Atâta timp cât nu te folosești de această greșeală de a fi avut o criză, pentru a-ți ‘demonstra’ că *trebuie* să o ai, și că este evident că *tu nu* te poți schimba, va fi doar atât – o mică greșeală. Și, în curând, te vei putea lipsi, din nou, de accesele tale, până când recăderile vor deveni din ce în ce mai puține.”

„Atâta timp cât mă concentrez asupra prezentului și lucrez în permanență pentru un viitor diferit, pot să refuz să țin seama de condiționările pe care le-am dobândit în trecut?”

„Exact. Atâta timp cât, de fiecare dată când aluneci înapoi spre o criză de furie, îți spui: ‘Ei, iată că vine din nou. Precis, mi-am spus câteva credințe iraționale și iată că alunec din nou. Să vedem la ce m-am gândit și cum pot să folosesc această recădere pentru a evita alte izbucniri de furie în *viitor*.’ Dacă îți monitorizezi, în mod activ, aceste recăderi, și credințele care, în mare măsură, le cauzează, condiționările tale negative din trecut se vor transforma în auto-condiționări pozitive ale prezentului, reușind, astfel, să rezolvi problema.”

Și așa s-a și dovedit. Șase săptămâni mai târziu, Harold m-a informat următoarele: „Vă vine să credeți? Kelly și cu mine chiar ne-am logodit. Veți primi un anunț formal, în clipa în care sunt gata printate. Și *ea* a fost cea care a insitat în legătură cu asta. ‘Uite ce este draga mea,’ i-am spus, în noaptea în care ea a sugerat acest lucru, ‘Știu că nu am mai avut nici o izbucnire de furie în ultimele șase săptămâni, și sunt bucuros atât de dragul tău cât și al meu. Dar de unde știi că nu voi avea din nou, una, mâine?’ ‘Nu am de unde să știu dacă vei mai avea sau nu o altă criză – cu toate că mă îndoiesc că vei avea,’ mi-a răspuns Kelly. ‘Dar, ceea ce m-a deranjat cel mai mult nu au fost neaparat izbucnirile tale cât atitudinea aceea de copil mic – trebuie-să-mi-dai-ceea-ce-vreau – care era cauza izbucnirilor tale. Și *acea* atitudine s-a schimbat în mod spectaculos de când ai mers să îl vezi pe domnul

fi mai bine să nu se acuze, având în vedere că mama lui îl învățase, în parte, să le aibă. De altfel, faptul că s-ar fi culpabilizat nu l-ar fi ajutat mai deloc.

„Dar ce să fac?”, a întrebat Harold. „Cum să scap de prostiile astea, acum că știu cum au apărut? Nu va fi, practic, imposibil să elimin un astfel de comportament, care există încă de când eram mic copil, și care a rămas să fie o parte atât de importantă din mine, pentru așa o lungă perioadă de timp?”

„Nu,” i-am răspuns. „Luând în considerare, perioada lungă în care ai avut aceste accese de furie – sau, mai bine spus, perioada lungă în care ai considerat că este foarte *bine și adecvat* să le ai – este normal să ne gândim că vei întâmpina *dificultăți* în încercarea de a le reduce. Prin urmare va fi dificil. Dar, nici jumătate din cât de dificil îți va fi dacă *nu* îți reduci aceste reacții distructive.”

„Dar cum? *Cum* să le fac să iasă din sistemul meu?”

„Practic, în același mod în care ți le-ai introdus *în* sistemul tău.”

„Dar, nu am lămurit, mai adineaori, de comun acord, că mama mea mi le-a fixat în sistemul meu, recompensându-mă pentru faptul că le am, și condiționându-mă, prin urmare, în a persista să le am?”

„Nu, nu chiar așa – cu toate că ar părea să fie așa. Într-adevăr, mama ta te-a recompensat, nu glumă, pentru faptul că aveai accesele de furie. Dar, pe lângă asta, și mult mai important, tu ai *acceptat* și ai *continuat* să primești și mai multe recompense. Nu ți-ai spus doar: ‘Ah, iar începe mama să mă încurajeze să am crizele de furie; de ce să nu continui să le am, atunci?’ Ți-ai mai spus și: ‘Ah, mama este intimidată de crizele mele. Și tata imi ia partea, la fel, ca să nu zică că stă degeaba. Și Florence, menajera noastră, mă lasă să scap ușor cu orice dacă mă comport la fel. Acum stai să mă gândesc: Ori de câte ori, voi vrea ceva și nu mi se va da de la început, voi căuta să fiu în preajma oamenilor precum mama și tata și Florence, și mă voi criza până ce voi obține ceea ce vreau. Știu că dacă mă comport așa voi supăra câteva persoane din jurul meu, dar ce-mi pasă, dacă, de fiecare dată, voi obține tot ceea ce doresc? Este foarte groaznic și oribil să fii lipsit de anumite lucruri. Și prefer să mi se facă mereu pe plac, chiar dacă trebuie să necăjesc oamenii din cauza asta. Dacă unii oameni nu îmi vor acorda ceea ce vreau, atunci când urlu și zbier, atunci la naiba cu ei. Voi găsi, pur și simplu alți oameni care îmi *vor* oferi tot ceea ce am nevoie.’ Nu ți-ai tot spus tu ceva de genul acesta?”

„Acum că mă gândesc la asta, ați nimerit foarte pe aproape. Pentru că, într-adevăr, îmi amintesc, acum că menționați acest lucru, că odată am avut destul de mulți prieteni. Ca și copil mic, am devenit unul dintre cei mai simpatizați băieți din cartierul meu. Dar, când am descoperit că unora nu le plăcea faptul că aveam accesele de furie, și nu lăsau după voia mea chiar dacă făceam o criză, m-am separat de ei și m-am trezit în mijlocul unui grup de prieteni slabi, care continuau să îmi facă toate poftele. Trebuie să recunosc, acum că mă gândesc la toate astea, că acești prieteni nu erau printre cei mai isteți sau dotați copii din cartier. Dar, cu toate acestea, am rămas printre ei, doar pentru că puteam face așa cum vroiam eu.”

„Ți-ai pierdut, de bună voie, unii dintre cei mai isteți și dotați prieteni doar pentru a-ți satisface ‘nevoile’ de moment. Dar, oare, nu ai și acum același tipar de comportament – prin faptul că refuzi să fi înconjurat de prieteni competenți? Prin faptul că îi înlocuiești cu cei care îți fac, imediat pe plac, așa cum îți făceau toate poftele și părinții și menajera ta, ori de câte ori ți-pai?”

„Ba da, cred că așa am făcut. Dar tot nu văd cum pot scăpa de acest tipar de comportament.”

„Așa cum am mai spus înainte – în același mod în care l-ai achiziționat. Dacă, utilizarea acestor crize, vine, în mare parte, așa cum am putut observa, nu din faptul

vechi de comportament, acesta nu *trebuie* să reprezinte o influență uimitoare. *Puteți*, într-o anumită măsură, să vă schimbați stilul de-a vă comporta, în ciuda obiceiurilor învățate. Dacă nu am putea face acest lucru, am trăi încă, asemeni strămoșilor noștri, în peșteri.

Mai mult decât atât, obiceiurile neadecvate, pe care le aveți datorită experiențele trecute, nu au fost atât de puternic înrădăcinate încât să aveți nevoie de o analiză „profundă” de lungă durată pentru a le schimba. Dacă lucrați din greu cu ajutorul metodelor emotive și comportamentale REBT, precum și dacă vă disputați, în mod activ, credințele iraționale dezadaptative, puteți, adesea, să obțineți rezultate spectaculoase, în doar câteva luni. Dar, desigur, nu întotdeauna!

Este adevărat, mulți oameni au o rezistență mai mare sau mai mică, în fața schimbării. Pentru că, în mare parte, așa cum am arătat pe parcursul acestei cărți, ei își *întăresc*, în permanență, credințele vechi – spunându-și, în repetate rânduri, că *sunt* fără nici o valoare, că nereușitele la locul de muncă *sunt* groaznice, sau că lumea *nu trebuie* să îi forțeze să facă lucrurile pe care nu le vor, atâta timp ei nu sunt pregătiți pentru ele. Dar, faptul că vă întăriți aceste convingeri, în loc să încercați să vedeți dacă „natura umană” poate sau nu poate fi schimbată, sugerează, de fapt, opusul. Tocmai *pentru că* repetați, ca și consecințe ale credințelor dumneavoastră, să faceți aceleași greșeli din trecut, puteți să vă schimbați erorile din prezent, modificându-vă aceste credințe. Comportamentul dumneavoastră actual, pornește, în mare măsură, din gândirea pe care o aveți. Astfel că, prin regândire și prin practică seriosă, vă puteți regla și controla activitățile din ziua de azi – și vă puteți pregăti pentru un viitor mai bun.

Harold S., a venit la terapie pentru o problemă, pe care, el suținea încă de la început, că trebuie să o reducă dacă vrea să se căsătorească cu femeia visurilor lui, și anume pentru că se înfură foarte repede și foarte puternic. „Trebuie să mă ajutați, domnule Harper,” a început el, „pentru că Kelly mi-a spus că dacă mai am încă o dată vreo izbucnire, mă va părăsi. Mi-a spus că dumneavoastră ați ajutat-o foarte mult, în urmă cu câțiva ani, când ea era mereu nervoasă pe șeful ei. Și dacă nu vă las să mă ajutați, ea nu va mai sta cu mine.”

„Păi, tot ce pot să fac este să îmi dau silința,” am spus eu, „sau, mai degrabă, să te ajut pe tine să îți dai silința. Dar, înainte de toate, spune-mi cum ai început să ai aceste stări de furie.”

Harold mi-a povestit atunci, cum, încă de mic copil, el făcea un scandal monstru când ceva, până și cel mai mic lucru, mergea greșit – fiind încurajat, într-o oarecare măsură și de către părinții lui; își amintea cum mama lui le povestea, cu mândrie, oaspeților, despre modul în care el urla cu furie, încă de pe timpul cât era bebeluș, ori de câte ori ea încerca să îl convingă să facă ceva ce el nu vroia. „Harold a avut propria lui voință încă de la naștere,” își amintea ea cu drag. Mamei lui i se părea că, încăpățânarea lui Harold de a insista să se facă, întotdeauna, așa cum vroia el, era ceva deosebit.

În aceste condiții, Harold a adoptat viziunea mamei lui cu privire la aceste crize de furie, considerându-le normale, inevitabile și drăguțe. Și-a folosit furia ca pe-un mijloc eficient de-a obține ceea ce vroia de la alții, în special de la femei, pe care, descoperise, că le putea, astfel, intimida. Când Kelly nu a acceptat să se lase intimidată și i-a spus deschis lui Harold că poate să plece dacă nu se oprește din acest comportament de copil răsfățat, și-a dat seama că ajunsese la capătul de linie al acceselor lui de furie, și că ar fi bine să descopere alte modalități mai potrivite de a se relaționa. Și-a descoperit imediat câteva din originile acceselor lui, și s-a hotărât că ar

acum, ca și adulți, să facă același lucru. Dacă, odată, au fost persecutați de alții, înseamnă că și astăzi ceilalți trebuie să se poarte tot așa cu ei. Pentru că odată au crezut în superstiții, ei trebuie să continue să fie amăgiți de ele, și în ziua de azi.

A crede cu tărie că influențele trecutului sunt de neschimbat, este irațional din mai multe motive:

1. Dacă, și acum, vă lăsați influențați, în mod nejustificat, de experiențele dumneavoastră din trecut, înseamnă că suprageneralizați. Faptul că ceva s-a întâmplat în *anumite* circumstanțe nu dovedește că acest lucru trebuie să se mențină în *toate* circumstanțele. Faptul că tatăl dumneavoastră v-a persecutat cât timp ați fost copii, nu înseamnă că *toate* persoanele autoritare sunt la fel de tiranice și că trebuie să vă apărați de ele. Faptul că odată ați fost prea vulnerabili pentru a vă înfrunta mama care vă domina, nu înseamnă că trebuie să rămâneți *pentru totdeauna* la fel de vulnerabili.

2. Prin faptul că vă îngăduiți să rămâneți puternic influențați de evenimentele din trecut, încetați să mai căutați soluții alternative pentru o anumită problemă. În foarte rare cazuri există, pentru o problemă, doar o singură soluție posibilă. Dacă vă mențineți gândirea flexibilă, veți căuta până când veți găsi rezolvarea cea mai potrivită. Dar dacă, credeți că trebuie să rămâneți influențați, în mod nemeritat, de experiențele avute în trecut, veți găsi, frecvent, „soluții”, mai puțin adecvate.

3. Multe comportamente care sunt adaptative într-un anumit moment, sunt dezadaptative în altul. În special, copiii, nascocesc, frecvent, diferite metode de a-și „rezolva” problemele cu părinții lor, prin faptul că plâng, se împotrivesc, sau având o criză de furie. Aceste manifestări sunt, ulterior, nerecompensate, pentru că adulții nu vor răspunde la ele. Prin urmare, dacă adevărați la metodele de rezolvare de probleme, care v-au fost utile în trecut, veți descoperi, că în ziua de azi, ele sunt, de multe ori, insuficiente.

4. Dacă acceptați să rămâneți puternic influențați de trecutul dumneavoastră, veți întreține ceea ce psihanalistii au denumit ca fiind efecte transferențiale – însemnând faptul că vă veți transfera, în mod dăunător, atitudinile avute față de oamenii din trecut asupra celor care, în prezent, vă sunt apropiați. Astfel, vă puteți revolta, astăzi, că ați primit ordine de la șeful dumneavoastră pentru că el sau ea vă amintește de ordinele stricte pe care părinții dumneavoastră vi le dădeau, în urmă cu douăzeci de ani. Astfel de atitudini sunt, de cele mai multe ori, nerealiste și dăunătoare.

5. Dacă vă manifestați, în continuare, într-un anumit fel, doar pentru că așa ați făcut și în trecut, nu veți reuși să învățați și să câștigați de pe urma experiențelor noi. Așadar, dacă vă dedicați doar sportului, pentru că acesta este cel care v-a plăcut încă din adolescență, și evitați să încercați alte activități, cum ar fi cele artistice, nu veți descoperi niciodată dacă acestea v-ar putea aduce mai multă satisfacție decât sportul. Dacă refuzați să aplicați pentru postul de contabil pentru că odată ați pierdut o slujbă asemănătoare, s-ar putea să nu ajungeți niciodată suficient de competenți pentru a vă păstra și a vă bucura de un alt post de contabil.

6. Faptul că acceptați în mod rigid, influențele trecutului vă face să fiți nerealiști, deoarece prezentul diferă, în mod semnificativ, de ziua de ieri. A călători cu o mașină foarte veche pe autostrăzile din ziua de azi, poate fi un lucru periculos, pentru că vechiul drum și condițiile de trafic ce erau mai demult, nu mai există acum. A vă comporta cu soția dumneavoastră în același mod în care vă comportați și cu mama dumneavoastră, când, în mod evident, aceasta nu este mama dumneavoastră, vă poate cauza serioase probleme.

Sumarizând: Chiar dacă trecutul, așa cum psihanalistii și behavioriștii clasici îl percep, există, iar în anumite situații îi influențează pe oameni să repete aceleași tipare

Rescrierea istoriei personale

Una dintre cele mai importante descoperiri ale secolului trecut, pe care atât școlile psihanalitice cât și cele clasic behavioriste au evidențiat-o, s-a dovedit a fi dăunătoare pentru mulți oameni: ideea că paternurile de comportament, pe care oamenii le au în prezent sunt influențate, în mod rigid, de experiențele lor din trecut. Oamenii au folosit această observație parțial utilă pentru a-și crea și susține ceea ce noi numim Credința Irațională nr. 8: *Ideea că trecutul dumneavoastră rămâne cel mai important și că, dacă odată, ceva, v-a influențat puternic viața, acest lucru trebuie să vă condiționeze, și în ziua de azi, emoțiile și comportamentul.*

Pe parcursul unei zile obișnuite de lucru, mă întâlnesc (A.E.) cu aproximativ cinsprezece persoane pentru terapie individuală și cu încă alți zece pentru terapia de grup; și majoritatea dintre aceștia, cred într-o anumită măsură, că ei *trebuie* să se comporte într-un anumit fel dezadaptativ datorită condiționărilor anterioare sau a influențelor timpurii. De exemplu, o femeie foarte atrăgătoare, în vârstă de patruzeci de ani, divorțată, îmi spune odată: „Nu aș putea, nicidecum, să fiu mai activă în a mă întâlni cu alți bărbați, așa cum tot încercați să mă împingeți să fac, când eu nu am mai făcut, niciodată, așa ceva.” O tânără soție afirma faptul că ar prefera ca soțul ei să piardă cincizeci de mii de dolari într-o afacere riscantă, decât să-l mai vadă încă o dată concediat – pentru că era sigură că el nu va mai găsi o altă slujbă bună, având în vedere că a avut atât de multe slujbe proaste până în prezent. Un tânăr inteligent, de douăzeci și doi de ani, cu studii superioare și foarte chipeș, mărturisea faptul că el nu ar putea să își imagineze, cum ar mai putea avea vreodată o altă parteneră de care să îi placă, în cazul în care cea actuală îl părăsește, deoarece „Am fost condiționat încă din copilărie să constat că sunt prea lipsit de valoare pentru a reuși să mă întâlnesc și să fiu împreună cu cineva cu care, într-adevăr, vreau. Așadar, cum pot să mă aștept, să reușesc, vreodată, să fac așa ceva?”

Cam așa ceva aud, aproape în fiecare zi de lucru; o mulțime de clienți care menționează faptul că relele multe și nedrepte din trecutul lor nu mai pot fi schimbate în prezent – decât în cazul în care, oarecum, într-un mod magic îi ajut să își distrugă această influență de neșters. Situație la care răspund, în mod normal:

„Prostii! Doar pentru că ai fost condiționat sau influențat într-un anumit fel, cât timp ai fost copil, nu înseamnă că efectele lor mai supraviețuiesc și astăzi. Dacă le resimți și acum, este pentru că, încă, *crezi* prostiile și absurditățile pe care le-ai învățat atunci. Când *vei* începe să îți dispuți credințele pe care ți le tot repeți și, prin urmare, să te de-condiționezi?” Astfel, lupta noastră cu privire la modificarea stilului de gândire, se continuă, până în momentul în care (de obicei) câștig. Sau (câteodată, din păcate) clienții mei evită să mai lucreze pentru a-și schimba concepțiile lor greșite cu privire la „condiționarea” realizată în trecut.

Majoritatea oamenilor din societatea noastră consideră că, dacă ceva rău le-a afectat, odată, viețile, acest lucru va rămâne neschimbat pentru totdeauna. Astfel, ei cred că, datorită faptului că, odată au fost nevoiți să își asculte părinții, trebuie, și

face, acest lucru? Poate că vei face, acum că ai văzut *cât* îți dăunează faptul că nu lucrezi la teza ta de doctorat.”

„La naiba, *sper* să o *fac*.”

„Faptul că *speri* pare o atitudine bună; dar nu suficient de hotărâtă. Ar fi bine să fii *convins* că vrei să îți învingi protestele copilărești și groaza ta de eșec. Hotărât, în mod *activ*. Asta înseamnă să îți descoperi, în mod activ, și să îți dispuți, cu convingere, protestele absurde cu care te-ai alimentat timp de atâția ani.”

„Aveți din nou dreptate! Acțiunea pare a fi adevăratul cuvânt cheie. Vom vedea!”

Și am văzut. Brian a primit aprobarea pentru subiectul tezei sale în următoarele câteva săptămâni, s-a apucat serios să își facă cercetarea, și un an mai târziu a obținut doctoratul în psihologie experimentală. Este în continuare un bun profesor; și în plus este unul dintre cei mai auto-disciplinați oameni, pe care îi cunosc, din domeniul lui. Ori de câte ori mă întâlnesc acum cu el la congresele psihologice, îmi atrage spiritual atenția oferindu-mi un salut de armată prusiană și exclamând: „*Acțiune!* Muncă! Auto-disciplină!” Doar că nu pare, totuși, chiar atât de amuzant.

„Păi, *este* dificil, nu credeți? Nu a mai *trebuit* să fac, vreodată, genul acesta de lucruri.”

„Da, este dificil. Asta este! Dar, tot ar fi mai bine să o faci – pentru a obține recompensele pe care ți le dorești *acum*. Și nici un protest copilăros nu îți va ușura situația. Exact opusul – așa cum, tocmai, ai văzut.”

„Adevărat, cu cât pierd mai mult vremea lenevind, cu atât mai tare rămân în urmă, și cu atât mai greu îmi este după aceea să recuperez. Pe lângă asta, profesorilor mei li s-au scârbit de mine – și asta nu mă ajută deloc.”

„Niciodată nu te va ajuta. Nu li se va întâmpla doar profesorilor să fie dezgustați de tine, dar va exista un efect similar și asupra ta.”

„Voi fi, și *eu*, dezgustat de mine?”

„Nu trebuie să fii; de fapt nu trebuie, niciodată, să ai o părere negativă despre tine, despre persoana ta, indiferent ce s-ar întâmpla. Dar, odată ce vei lăsa munca la o parte, vei avea tendința să te îndoiești de tine, să te întrebi dacă ești, într-adevăr, capabil să o faci.”

„Mmm. Înțeleg ce vrei să spunei. M-ai descifrat, din nou. Trebuie să recunosc faptul că, în timp ce îmi tot amânăm lucrul la dizertația mea, mă gândeam tot mai des, ‘Poate că nu pot să o fac. Poate că, pur și simplu, nu este genul meu de sarcină. Predatul – da. Și trecerea examenelor, la fel. Dar poate că acest gen de lucru, mă depășește.’”

„Se înțelege de ce ai avut acest gen de gânduri. În primul rând, refuzi să te apuci cu hotărâre de lucru – din cauza stării de inerție și a patern-urile copilăroase obișnuite, despre care am discutat. Apoi, în loc să obții aprobarea imediată după care râvnești foarte mult și pentru care muncești pe rupte pentru a o dobândi prin predare, primești critici de la profesorii tăi. Apoi îți spui, ‘Știi, poate că *nu pot* să mă disciplinez’ sau ‘Poate că *nu pot* face genul acesta de proiect.’ Pe urmă, din cauza fricii tale exagerate de eșec și a încăpățânării de a-ți testa propria ipoteză negativă, te îndepărtezi și mai tare de la activitatea ta de pregătire a tezei. Îți generezi apoi, și mai multă nemulțumire față de profesori și dezgust față de tine. În cele din urmă, ești prins într-unul din cele mai rele cercuri vicioase, și dacă inițial te-ai împotrivit să muncești, acum te simți incredibil de *speriat* pentru a încerca să o faci. Sfârșit de linie – și și practic sfârșitul carierei tale – asta dacă nu te oprești din prostiile astea și întrerupi cercul vicios.”

„Spuneți aceste lucruri de parcă comportamentul meu ar fi foarte dezorganizat.”

„Ție *nu* ți se *pare* la fel?”

„Păi - . Ce pot să spun?”

„Orice ai spune nu va schimba prea mult lucrurile și nu îți va face comportamentul mai sănătos. Problema centrală este: Ce vei face *acum*?”

„În legătură cu inerția mea firească, cu răzvrătirea mea copilăroasă, și cu faptul că mă gândesc că *nu pot* să fac teza, numai, pentru că nu m-am apucat, în mod hotărât de ea?”

„Da. Ai sumarizat foarte bine cazul. Acum ce vei *face* în legătură cu toate acestea?”

„Presupun că dacă v-aș spune că voi înceta să mă mai comport astfel și că mă voi apuca de îndată să lucrez la teza mea, nu m-ați crede?”

„Nu – până nu te apuci, într-adevăr de lucru, nu. Dar, asta nu înseamnă că nu aș crede în tine. În primul rând, știu foarte bine că orice persoană care se pregătește atât de mult în privința predatutului, *poate* să lucreze și la un proiect cum ar fi o teză de doctorat. Așadar, întrebarea nu este în legătură cu faptul dacă tu *poți*, ci dacă *vei*

„Dar consider că sunt două lucruri diferite. La clasă, obțin un feedback sau o răsplată imediată. Studenții mei mă iubesc și răspund în mod favorabil la munca pe care o fac pentru ei.”

„Fără îndoială. Și sunt sigur că meriți aprobarea lor. Le oferi ceva ce puțini alți profesori mai fac, așa că ei apreciază acest lucru.”

„Chiar apreciază.”

„Foarte bine. Dar, tot ceea ce spui demonstrează punctul *meu* de vedere – că atunci când *vrei* să lucrezi din greu, și când recompensa ta pentru ceea ce faci este imediată, nu ai nici o problemă în a te disciplina. Însă, când recompensa îți este îndepărtată – când terminarea tezei tale de doctorat se află la distanță de un an sau doi, și profesorii tăi nu te prea mângâie pe creștet decât după acei doi ani, atunci tu îți spui: ‘Oh, așa m-am născut eu leneș. Nu pot să mă disciplinez.’ Ceea ce *vrei* tu să spui este, de fapt: ‘Am nevoie, atât de tare, de o aprobare imediată, încât *nu* mă *voi* disciplina până când nu am garanția că o voi primi.’ Un cadru cu totul diferit, nu-l așa?”

„Ceea ce spuneiți dumneavoastră este corect. Dar, este acesta singurul motiv pentru care refuz să lucrez la teza mea – pentru că cer cu insistență aprobare imediată înainte ca să fac ceva?”

„Nu, probabil că nu. De multe ori, sunt și alte motive pentru care o persoană, chiar și una inteligentă așa cum ești tu, refuză să se disciplineze în anumite domenii.”

„Și care dintre ele par să se aplice în cazul meu?”

„Ei bine, în primul rând, principiul general al inerției. Pentru mulți oameni *este* greu să se constrângă să continue și să tot continue cu un proiect, pe termen lung cum este teza de doctorat, când știi foarte bine că se va scurge o perioadă destul de lungă de timp până când să o termine, și până să culeagă recompensele trudei lor. După cum ai observat, copiii sunt dificil de motivați pentru aproape orice proiect, care se desfășoară pe termen lung, indiferent câte beneficii le-ar aduce dacă ar persista asupra lui. Și mulți adulți, se mai țin încă strânși de această tendință copilăroasă.”

„Deci eu rămân copilăros?”

„Da, dar nu neaparat, într-un sens anormal. Doar că ai o mare cantitate *normală* de copilărie în tine, și, *de obicei*, nu *vrei* să renunți la ea. Poate că *asta* formează ‘lenea ta naturală’.”

„Da. Dar, nu avem cu toții, într-o anumită măsură, acest lucru? Și de ce eu am o cantitate mai mare față de alții?”

„Păi, probabil pentru că, asemeni multor altor oameni inteligenți, ți-a mers puțin *prea* bine, din punct de vedere academic, majoritatea vieții tale. Fiind o persoană ageră la minte, ai descoperit că te poți descurca foarte bine, în special în timpul claselor primare și a liceului, cu mai puțină muncă decât le trebuia majorității copiilor, pentru a ține pasul cu obiectele de studiu.”

„Aveți dreptate în privința asta. Aproape că nu am muncit mai deloc în perioada cât am fost în clasele primare, gimnaziale și la liceu, și cu toate acestea eram primul din clasă. Și chiar și la facultate, mi s-a părut că mă descurc ușor.”

„Exact. Deci nu ai fost *nevoit* să îți formezi deprinderi corespunzătoare, până nu demult când ai absolvit facultatea. Și, acum, văzând că te afli într-o competiție acerbă, și că tezele nu se scriu de unele singure, ți-ai dat seama că ar fi bine să îți dezvolți obiceiuri de lucru mai bune. Dar, reușind să realizezi lucrurile atât de bine, până acum, cu un minimum de efort, probabil că te gândești că este o situație foarte *nedreaptă* să nu mai poți face la fel. Și așa ajungem la următorul punct; faptul că *protestezi* împotriva realizării tezei tale. Nu consideri că *ar trebui* să depui un efort mai mare.”

obicei, nu va fi chiar așa, de la început! Fie că este ușor sau nu, continuați să vă convingeți, că dacă vreți să atingeți anumite rezultate, nu există altă cale, în mod normal, *decât* disciplina. Trist – dar adevărat!

4. Odată ce ați început să vă auto-disciplinați, puteți face, adesea, ca lucrurile să vă fie mai simple. Faceți-vă un orar sau un program regulat: Stabiliți-vă anumiți pași pentru fiecare plan important pe care îl inițiați. Lucrați și respectați un anumit număr de sarcini (de exemplu, constrângeți-vă să scrieți un anumit număr de pagini sau să faceți un număr minim precis de exerciții pe zi). Acordați-vă anumite recompense intermediare pentru eforturile dumneavoastră (îngăduiți-vă să mergeți la un film *după* ce ați terminat tot cât ați avut de studiat sau după toată curățenia făcută). Dacă REBT a făcut abuz de principiile de auto-întărire și auto-management chiar din primele sale zile, cu atât mai mult face lucrul acesta, astăzi. Terapeutul, mergând, în mod frecvent, pe urmele lui B.F. Skinner și David Premack, le va arăta oamenilor cum să folosească managementul contingențelor – cum să se recompenseze printr-un comportament frecvent utilizat (cum ar fi cititul sau o mâncare preferată) doar după ce ei au efectuat un comportament cu o frecvență redusă (cum ar fi studiatul). Puteți folosi această tehnică REBT pentru a vă ajuta să vă disciplinați.

5. Încercați să nu vă disciplinați *prea mult* sau să nu faceți lucrurile pe calea *foarte* grea în obținerea „nobleței” pentru efortul depus. Atât aderarea rigidă la reguli, pe de-o parte, cât și sustragerea rebelă de la ele, pe cealaltă parte, ambele tind să vă saboteze obiectivele. Supradisciplinarea dumneavoastră poate să vă fie la fel de dăunătoare precum evitarea auto-controlului adaptativ.

Ca rezumat: S-ar putea să vi se pară dificil să luptați mereu împotriva tendințelor dumneavoastră obișnuite: de a renunța cu ușurință în fața sarcinilor grele, de a amâna pe mâine ceea ce ar fi mai bine să faceți azi, și de a vă întrerupe auto-disciplina, cu mult înainte de a-și dezvolta propriul mecanism automat și de-a începe să se mențină singură. De-acord, disciplina este grea. Dar, ar fi bine să o utilizați dacă intenționați să faceți față responsabilităților importante și să dobândiți satisfacții pe termen lung. Scopurile și dorințele *dumneavoastră* necesită, de obicei, o auto-monitorizare constantă. Dificil! Dar, cum altfel puteți să reușiți ca și om imperfect ce sunteți?

Brian J., când a venit pentru prima oară la mine (A.E.), făcea, frecvent, alegerile care îi erau cele mai dăunătoare. Ca și absolvent de psihologie, părea a fi unul dintre cei mai deștepți clienți pe care i-am avut vreodată, dar continua să refuze să își termine teza de doctorat. El își bloca, de asemenea, și celelalte lucruri importante, pe care mai dorea să le facă în psihologie, prin ceea ce el numea „afurisita mea lene naturală”. „Aș putea avea,” a întrebat el, „o astfel de dispoziție biologică încât să *nu* mă *pot* disciplina la fel de ușor ca și ceilalți?”

Nu am considerat că la el ar fi cazul de așa ceva, astfel că nu m-am lăsat dus de această ipoteză biologică. „Mă îndoiesc de asta,” am spus eu. „Cu atât mai mult cu cât în alte aspecte ale vieții tale pari să-ți folosești remarcabil de bine auto-disciplina.”

„Vă referiți la modul în care predau?”

„Da. Mi-ai spus că la clasele la care predai, lucrezi foarte mult pentru pregătirea lecțiilor, depunând mult timp și efort. Și te mândrești cu faptul că lucrezi atât de mult și pentru că ești un profesor atât de bun.”

„Adevărat. Lucrez mult în domeniul acesta.”

„Atunci, de unde ai venit tu cu conceptul acesta de ‘lene biologică’? Evident că, dacă poți lucra din greu atunci când predai, poți lucra și la scrierea tezei tale.”

să înfrunți realitățile și dificultățile acestei lumi, până nu descifrezi care este cea mai bună cale de a le întâmpina și nu de a le evita, și până nu acționezi într-un mod curajos și decisiv în legătură cu ele. Poate că aceste lucruri ți se par a fi niște filosofii cu privire la pedepsele puritane, la faptul de-a munci de dragul de a munci, sau de a-ți forma caracterul pentru mântuirea sufletească. Dar nu este așa. Este doar una din realitățile dure și neprietenoase ale acestei lumi, care este cât se poate de ne-cerească.”

„Poate că așa este, dar cred că pot face mai mult decât atât. Cred că-mi voi căuta un alt terapeut care să aibă idealuri mai puțin riguroase. Trebuie să existe o cale mai ușoară spre fericire decât cea asupra căreia tot insistăți.”

Nu am mai avut nici o veste de la Steve. Aș zice că încă mai caută drumurile ușoare din viață, și terapeutul mai puțin sever, care să îl ajute să se descurce pe aceste drumuri. În orice caz, aș pune ră mâșag, pe faptul că viața îl va penaliza într-o zi pentru scurtăturile alese. Când acest lucru se va întâmpla, dacă el nu va fi bine pregătit sufletește pentru a-și ataca problemele de bază, s-ar putea să aibă nevoie de o serioasă terapie. Dacă mă voi găsi atunci tot în tribuna mea, cu abordarea mea de „formare de caracter”, îl voi primi bucuros înapoi la terapie, dacă și el va vrea acest lucru.

Dacă evitarea dificultăților și responsabilităților vieții duce, în majoritatea cazurilor, la activități mai puțin recompensatoare și la diminuarea încrederii în propriile capacități, acceptarea drumului „mai dificil” are, atunci, mai mult sens. Mai precis de atât, puteți încerca următoarele cărări:

1. Nu recomandăm să vă asumați niște sarcini și responsabilități inutile, dar vă sugerăm să vă identificați activități dezirabile – și apoi în mod disciplinat și prompt să le îndepliniți. Sarcinile de viață dezirabile includ, de obicei: (a) sarcini care asigură supraviețuirea, cum ar fi activitatea de a mânca și de a construi un adăpost pentru a vă feri de frig; și (b) sarcini care nu sunt necesare pentru supraviețuire, dar pe care trebuie să le faceți pentru a obține beneficii – de exemplu, perierea dinților pentru a-i preveni de carii sau naveta pe care trebuie să o faceți dacă vreți să trăiți la țară, dar să lucrați la oraș.

2. Odată ce v-ați dat seama că ceva este necesar pentru supraviețuire sau dezirabil pentru fericirea dumneavoastră (și nu pentru că *alții* cred că ar trebui să le faceți), puteți să realizați acel lucru, auto-disciplinându-vă cu ajutorul afirmațiilor și comportamentelor raționale. Puteți, în primul rând, să vă atacați cu convingere cele mai importante gânduri *ne-disciplinate*: faptul că sunteți încredințați de niște absurdități de genul, „Pot să scap dacă mă eschivez,” „Sunt sigur că *nu* mă *pot* disciplina,” și „De ce *ar trebui* să fac aceste lucruri neplăcute pentru a ajunge la rezultatele pe care le doresc?” Încercați, în schimb, să vă însușiți o filosofie de genul: „Dacă aleg să fac lucrurile pe „calea cea ușoară”, voi găsi că acest lucru este, pe termen lung, mai greu și mai puțin recompensator.” „Am capacitatea de a mă disciplina, cu toate că acest lucru este dificil.” „Fie că îmi place sau nu, *nu* voi găsi nici o modalitate de a obține rezultatele pe care le doresc, decât dacă îmi asum și anumite responsabilități neplăcute.”

3. Conștientizați că, datorită faptului că sunteți niște oameni supuși greșelilor, veți avea, de multe ori, mari dificultăți în a alege să mergeți de-a lungul unui traseu constructiv, și că legile inerției vor avea tendința să vă rețină și să vă obișnuiască în acest fel. *Fiți pregătiți* ca aceste probleme să apară și *acceptați* faptul că va trebui, în numeroase ocazii, să depuneți mai mult efort și energie pentru a vă încadra pe drumul spre auto-disciplină. Odată ce începeți să faceți lucrurile propuse, cum ar fi să vă treziți cu promptitudine dimineata, sau să faceți exerciții fizice regulate, sarcinile dumneavoastră vor deveni din ce în ce mai ușoare și câteodată, chiar plăcute. De

fi, dacă aş putea, să am, doar, mai puţină parte de ea şi să nu o am în preajma mea tot timpul. Dar cum pot să o am în felul acesta?”

„Vrei să ajui: Vrei să spui cum ai putea să-ţi mănânci prăjitura şi totuşi să-ţi rămână întreagă?”

„Păi aţi putea să-i spuneţi şi aşa. Dar poate că pot. Poate aş putea găsi o porţiţă astfel încât să o am şi pe Susan, ceva de genul jumătate de normă, încât să nu mă deranjeze atât de mult.”

„Văd că deja te-ai gândit la ceva. Ceva cu adevărat isteţ, fără îndoială. Deci, care este planul?”

„Ei bine, domnule Harper, cam aşa ceva. M-am gândit dacă nu aţi putea dumneavoastră să o sunaţi pe Susan şi să-i spuneţi că mi-aţi diagnosticat problemele, şi că dumneavoastră consideraţi că este necesar ca ea să nu mai locuiască cu mine, dar să vină de câteva ori pe săptămână la mine, şi să nu mai fie atât de lipicioasă de mine, înţelegeţi, ce vreau să zic - . Ei bine, m-am gândit că aţi putea rezolva dumneavoastră problema cu ea, astfel încât să nu trebuiască să renunţ la ea, să nu trec prin toată faza cu supărarea ei, dar totuşi să păstrăm partea frumoasă din relaţia noastră.”

„Vrei să te ajut să faci lucrurile cu Susan pe calea cea uşoară, astfel încât tu să nu trebuiască să înfrunţi nici o responsabilitate sau dificultate şi cu toate acestea să obţii exact ceea ce vrei. Şi vrei să îi vând lui Susan o listă de minciuni, astfel încât ea să accepte jumătate de franzelă, în timp ce tu ai parte de franzela ta plus jumătate.”

„Păi, în felul acesta, ar funcţiona mai uşor şi asupra lui Susan, nu-i aşa? Nu s-ar simţi rănită sau nimic de genul acesta şi mi-ar înţelege situaţia. Din postura dumneavoastră, aţi putea foarte uşor să puneţi lucrurile în ordine. Trebuie să începeţi să includeţi astfel de lucruri în programul dumneavoastră zilnic.”

„Ai fi surprins să afli,” i-am spus „că rutina mea include alte abordări decât să mă comport ca un şarlatan, ca un expert în `reparăm rapid relaţiile`, şi ca un şantajist sentimental. Dimpotrivă, îi ajut pe oameni să înfrunte şi să facă lucrurile pe calea cea grea pentru că, pe termen lung, aceasta este calea care aduce, în majoritatea cazurilor, securitate interioară şi fericire. Dacă aş face ceea ce vrei să fac, te-aş priva de prilejul minunat de a munci din greu, probabil pentru prima dată în viaţa ta, pentru a rezolva această situaţie dificilă, şi de a câştiga ceva încredere în faptul că tu *poţi*, de fapt să înfrunţi şi să rezolvi problemele dificile pe care le întâlneşti. Aş conspira, de asemenea, să o ajut pe Susan să evite să ia decizii dificile pe cont propriu, cu privire la faptul, dacă să te accepte în urma condiţiilor impuse de tine, sau să continue să se comporte ca un copil mare, la fel cum face şi acum. Aşa că răspunsul meu este un nu categoric. Înţionez să îţi ofer ajutorul de a te forţa, dacă este posibil, să înfrunţi de data aceasta viaţa, astfel încât să înveţi cum să îi faci faţă şi cum să obţii şi altfel de satisfacţii, în afară de cele pe termen scurt.”

„Sunt surprins de atitudinea dumneavoastră,” mi-a spus Steve. „Aveţi printre psihologi, reputaţia de-a fi o persoană cu vederi largi. Am auzit acest lucru de la câteva persoane de la universitate. Şi cu toate acestea dumneavoastră îmi oferiţi aceleaşi predici învechite cu privire la cum să ne formăm caracterul. Aceeaşi prostie veche `Bărbia sus. Munceşte din greu. Comportă-te ca un martir creştin bun şi vei primi o fărâmbă din rai pe lumea cealaltă!`”

„Ai privilegiul de a distorsiona ceea ce am zis eu, dacă vrei. Totuşi, *ceea* ce eu spun, este că traseul cel mai scurt de rezistenţă, pe care îl urmezi, mereu, în sarcinile tale şcolare, în relaţia ta cu Susan, şi în alte aspecte ale vieţii tale, nu îţi vor aduce, în cel mai probabil caz, ceea ce dai impresia că ţi-ai dori cu adevărat: şi anume realizare, încredere în sine, şi relaţii pline de satisfacţii alături de ceilalţi. Fie că îţi place sau nu (şi am impresia că nu îţi place), nu vei obţine maximul de plăcere până când nu începi

energiei sale, Augie are de ales între: a face față sau a se lăsa păgubaș. Și cu cât încearcă mai puțin să facă față cu atât mai puțin își va satisface existența.

La fel se întâmplă și în cazul lipsei de disciplină. Dacă Janice, care vrea să slăbească, refuză să treacă prin greutățile pe care le presupune o cură de slăbire, este evident că ea alege calea cea mai „ușoară.” Dar, oare dacă ea își savurează acum mâncarea, va „savura”, în timp, și faptul că trebuie să care după ea 13 kilograme în plus? Că nu va avea parte de bărbații pe care și-i dorește pentru că aceștia preferă femeile mai zvelte? Că se va simți obosită mare parte din timp ? Că riscă să aibă complicații care apar în cazuri de supraponderalitate? Nu foarte mult!

Astfel, povestea este, deseori, foarte similară atunci când alegeți calea cea mai „ușoară” față de dificultățile și responsabilitățile pe care le aveți. Fie calea dmneavoastră „ușoară” se dovedește a fi, de fapt, pe termen lung, cu adevărat dificilă, fie continuă să pară ușoară – mai puțin consumatoare de timp și energie – dar se dovedește a fi, de asemenea, mult mai puțin recompensatoare.

Ca și exemplu, puteți să luați în considerare, cazul lui Steve P., student la facultatea de drept, foarte deștept și cu mult potențial, care a venit la mine (R.A.H.) în urmă cu câțiva ani. A devenit victima abordării drumului ușor în viață și cunoștea toate modalitățile de evitare a îndatoririlor pe care le avea. În loc să învețe din greu, își petrecea o mare parte din timp studiind particularitățile profesorilor lui – ceea ce le plăcea și nu le plăcea – astfel încât să le găsească punctele vulnerabile pentru a-i determina să îi ofere note bune, în ciuda faptului că el nu era pregătit la nici una din materiile respective.

La timpul în care Steve s-a prezentat la mine, se afla într-o relație cu o colegă de facultate, dar considera această situație ca fiind dificilă: „Susan” a început el, „este o puștioacă excelentă, dar este, de asemenea, o persoană foarte dependentă. Pur și simplu nu pot să am o relație obișnuită cu ea – de exemplu s-a mutat la mine. Mă refer la faptul că s-a mutat de tot la mine. Nu mai pot face nimic acum. Nu că mă omor, oricum, cu învățatul; dar cu ea pe capul meu nu reușesc să fac absolut nimic. Tot ce facem este să facem dragoste, și atât! Și vreau să spun, că facem, doar atât! Îmi provoacă de asemenea dureri de cap pentru că mă vrea mereu în preajma ei, și pentru că trebuie să o sun în fiecare moment din zi și din noapte. De-abia pot să merg și până la toaletă fără ca ea să nu fie agățată de mine. Cu Susan, legată, mereu, de coada mea, posibilitatea de-a mă întâlni și cu alte femei, cu care mi-ar place să mă văd, rămâne zero.”

„Dacă consideri că relația ta cu Susan, interferează cu planurile tale de lungă durată, de a termina facultatea și de a-ți trece examenul de barou, de ce nu-ți schimbi relația sau de ce nu o părăsești?” l-am întrebat eu.

„Nu pot să o schimb,” a răspuns Steve. „Susan rămâne a fi Susan. Se prinde de tine ca un copil mic. Ea nu îți lasă altă cale de a te relaționa cu ea. Și nu aș putea să o părăsesc – pur și simplu, nu aș putea face față lacrimilor și isteriilor ei. Zău, ar plânge săptămâni întregi. Și cu ajutorul lucrurilor pe care le știe despre mine, cum ar fi că am copiat la câteva examene, și alte câteva lucruri asemănătoare, mi-ar putea cauza probleme. Pur și simplu, nu aș putea trece prin neplăcerea de a o înfrunța și de a-i cere să plece.”

„Dar, în situația prezentă, tu spui că ea, mai mult, te bate la cap decât îți face plăcere să stai cu ea. Și acceptând faptul că ți-ar fi greu să scapi de ea, nu crezi că ar fi ceva care merită osteneală, când te gândești pe termen lung?”

„Ăăă, da, presupun că da. Dar nu mi-ar place să fac în felul acesta. Știți, aș prefera să o păstrez parțial. Se descurcă al naibii de bine în pat! Ceea ce mi-ar place ar

Capitolul 16

Dobândirea auto-disciplinei

Calea cea mai ușoară este, de multe ori, exact acest lucru – calea „cea mai ușoară” de a primi cele mai mari recompense ale vieții. Cu toate acestea, declarați, fără nici o problemă, Credința Irațională nr. 7: *Ideea că puteți evita, cu ușurință, să înfrunțați multe dificultăți și responsabilități și, cu toate acestea, să aveți, o existență desăvârșită.* Această idee este eronată din mai multe motive relevante:

În primul și în primul rând, noțiunea că, cea mai bună cale este aceea de a evita dificultățile, vă influențează să vă angajați într-un comportament de evitare în momentul când trebuie să luați o decizie. De exemplu, Augie M., continua să se încredințeze de faptul că ar fi groaznic dacă Jenny, o femeie pe care o cunoștea de mai mulți ani, i-ar fi respins avansurile pe care urmărea să i le facă. Ori de câte ori intenționa să o cuprindă cu brațul sau să o țină de mână, se simțea copleșit de groaza de a nu fi respins și aborda calea „ușoară” de a se retrage. În clipa în care dădea înapoi, se simțea, pe moment, ușurat. Dar, pe parcursul nopții, și deseori, pe parcursul a mai multor nopți, se detesta și suferea enorm pentru faptul că avusese acel moment de „slăbiciune.” Pentru că realiza faptul că, evitând, în mod obișnuit, sarcinile de care îi era frică, îi aducea, pe termen lung, conflicte și neplăceri și mai mari.

Prin faptul că evitați diferite probleme, aveți tendința să exagerați durerea și disconfortul pe care acestea vi le poate cauza. Dacă Augie își face curaj, își pune brațul în jurul lui Jenny, și este, într-adevăr, respins, îl va dura oare această respingere la fel de mult, precum crede, în imaginar, că îl va dura? Dacă își asumă riscul de a fi respins de mai multe ori, se va simți oare, *în continuare*, la fel de rănit? Dacă se simte rănit, înseamnă acest lucru că întreaga lume în care el trăiește se va dărâma? Dacă el ar continua să încerce să-i câștige lui Jenny interesul, ar realiza, mai mult ca sigur, că răspunsul la aceste întrebări este un nu destul de hotărât.

Să presupunem, din nou, că Augie, încearcă, este respins, și este „rănit” (sau, mai corect spus, se rănește pe el prin faptul că insistă asupra necesității de a fi acceptat). Chiar și așa, este oare durerea pe care el și-o cauzează, ca și o consecință a faptului că a fost respins, mai rea decât durerea pe care el și-o cauzează, ca și o consecință a faptului că nu a *încercat*? Probabil că nu.

Și încă o dată: Dacă Augie încearcă și nu reușește, el va *învăța*, mai mult ca sigur, ceva din nereușita lui, în timp ce dacă nu încearcă niciodată, va învăța foarte puțin. Dacă persistă să încerce, Jenny ar putea în cele din urmă să îl accepte. Iar dacă ea nu face acest lucru, cunoștințele pe care le dobândește în momentele în care este respins îl pot ajuta să aibă succes cu alte femei.

În mod normal, dacă Augie continuă să încerce, chiar și împotriva sortilor de izbândă, el tot va reuși, la un moment dat, să aibă succes cu o femeie; în schimb, dacă el renunță la a mai avea relații apropiate, viața lui va fi exemplul clasic a persoanei care nu s-a aventurat în nimic, care nu a câștigat nimic. Dar, dacă se aventurează, el va obține, mai mult ca sigur, un anumit tip de satisfacție. Dacă nu ne asumăm nici un risc, obținem prea puține satisfacții remarcabile. În termeni de utilizare a timpului și

10. Nu vă rușinați de faptul că încă mai aveți anxietăți, indiferent cât de lipsite de sens vi s-ar părea că sunt. Fără îndoială, că este rău, cu înțelesul de *greșit*, ca o persoană matură ca dumneavoastră să se victimizeze cu frici caraghioase. Dar *rău* sau *greșit* nu înseamnă *strigător la cer* sau *condamnabil*. Iar, dacă oamenii nu vă agreează din cauza faptului că vă panicați – păcat – dar nicidecum devastator! Recunoașteți-vă spaiemele absurde pe care le aveți; atacați-le, în mod direct; și nu încercați niciodată să vă criticați pentru că le dețineți. Sunt alte lucruri mult mai importante pe care le puteți face cu timpul și energia dumneavoastră!

11. Indiferent cât de eficient vă luptați cu anxietățile, nu fiți surprinși dacă acestea revin. Se poate să ajungeți să vă temeți din nou, de ceea ce v-ați mai temut odată, chiar dacă această frică nu se menține în mod constant. Dacă v-a fost odată frică să vorbiți în public, și v-ați învins această frică prin faptul că v-ați expus, în mod intenționat, la numeroase discursuri în public, este posibil să vă mai simțiți, în anumite ocazii, îngroziți de a vorbi în fața oamenilor. Dacă se întâmplă să fie așa, acceptați, fără să vă împotriviți, revenirea acestei temeri și acționați, din nou, împotriva ei. Veți vedea, că în majoritatea cazurilor, o veți face să dispară, foarte repede.

Amintiți-vă întotdeauna, că sunteți muritori; că oamenii au anumite limite; că ei nu își înving *în întregime* fricile și anxietățile nejustificate; și că viața este o luptă continuă împotriva îngrijorărilor iraționale. Dar, dacă purtați această bătălie, cu inteligență și perseverență, puteți să vă simțiți *aproape* întotdeauna liberi, de *aproape* orice îngrijorare inutilă. Ce altceva v-ați mai putea dori?

eveniment neplăcut, puteți să-I faceți față. Mai mult decât atât, convingeți-vă, să călătoriți cât mai des cu autobuzul în timp ce continuați să vă creați formulări raționale. Cu cât faceți mai des lucrurile de care vă este frică și vă dezmințiți, *în același timp*, catastrofele cu privire la ele, cu atât mai puțin vă veți simți panicați.

5. Majoritatea anxietăților implică temeri de a face greșeli în public, de a fi în contradicție cu alții, și de a pierde dragostea celor la care țineți. Realizați faptul că, de multe ori, în spatele fricilor dumneavoastră “obiective” se află o frică exagerată de dezaprobare. Disputați-vă, cu putere, această panică, lămurindu-vă că dezaprobarea poate fi dezavantajoasă – dar că ea nu este un lucru “groaznic”, decât în cazul în care dumneavoastră o definiți astfel.

6. Convingeți-vă de faptul că dacă vă îngrijorați în legătură cu multe situații, tot ceea ce veți rezolva va fi să le înrăutățiți și mai tare. În loc să vă tot spuneți cât de “groaznic” este ca un lucru neplăcut să se întâmple, mai bine v-ați spune cât de dăunător este să vă tot *îngrijorați* cu privire la acest lucru “groaznic.” Cu toate acestea, nu vă criticați pe dumneavoastră *pentru* aceste îngrijorări inutile.

7. Încercați să nu exagerați importanța sau semnificația lucrurilor. Așa cum a observat Epictet, în urmă cu multe secole, ceașca dumneavoastră preferată, este doar atât, o ceașcă preferată. Soția și copiii dumneavoastră, oricât de minunați ar fi, rămân a fi muritori. Nu adoptați o atitudine defensivă de genul “și ce dacă” și vă spuneți în mod greșit, “Și ce dacă îmi sparg ceașca, sau ce dacă soția și copiii mei mor? Cui îi pasă?” Pentru că ar fi bine să vă intereseze de ceașca, soția și copiii dumneavoastră, pentru a putea avea o viață mai însofletită. Dar, nici nu vă încredințați, în mod exagerat, că aceasta este *singura* ceașcă din lume sau că viața dumneavoastră ar fi complet pustie fără copiii și soția dumneavoastră, pentru că astfel le veți supraestima valoare și veți deveni, în mod inutil, vulnerabili în fața posibilității pierderii lor.

Nu uitați, că pentru a vă putea bucura din toată inima de prezența unui eveniment, *nu* înseamnă că trebuie să catastrofați cu privire la absența lui. Puteți ține și vă puteți bucura de ceașca, soția, copiii dumneavoastră, din toată inima. Dar, dacă se întâmplă să îi pierdeți, oricât de mult v-ar dura acest lucru, nu vă lăsați să credeți că este un lucru *catastrofal*. Această pierdere, cu toate că este foarte mare, înlătură doar *ceva* ce vă doriți și iubiți cu înflăcărare – nu vă înlătură pe *dumneavoastră*. Decât în cazul în care, desigur, dumneavoastră insistați să vă identificați cu persoanele și lucrurile pe care le iubiți; și drept urmare să deveniți profund tulburați.

8. Așa cum am observat în capitolul anterior, distragerea atenției, poate dizolva, temporar, frica nejustificată. Dacă vă îngrijorați cu privire la prăbușirea avionului în care vă aflați, puteți să vă constrângeți să vă concentrați asupra unei cărți sau asupra unui film, reușind, astfel să vă reduceți panica. Dacă vă este teamă de faptul că vorbiți slab în fața publicului, vă puteți concentra asupra conținutului discuției dumneavoastră și mai puțin asupra reacțiilor ascultătorilor dumneavoastră, potolindu-vă, astfel temerile. Pentru ca eliminarea anxietăților să fie profundă și pe termen lung, abordați în mod serios, pe lângă sugestiile descrise în acest capitol, și o perspectivă filosofică.

9. O tehnică, deseori, utilă pentru reducerea anxietății, este depistarea originilor temerilor actuale și recunoașterea faptului că, spre deosebire de perioada în care *odată* păreau realiste, acum ele nu mai sunt justificate. Este normal ca și copil să vă fi fie frică de multe lucruri, ca de exemplu frica de întuneric sau frica ca vreun părinte vă nu vă certe. Dar, acum – în mod normal – ați crescut! Amintiți-vă, mereu acest lucru și demonstrați-vă că acum puteți să vă asumați riscurile, pe care le-ați evitat, în mod înțelept, pe perioada copilăriei.

putut să își schimbe concepțiile, să înceteze să și le mai exprime, să fie deprimat din cauza dezaprobării sociale, sau să se sinucidă. (4) Cu toate că “aroganța” lui Skinner a fost determinată de *anumiți* factori importanți din mediu, probabil că și el a utilizat *anumite* elemente de “liberă alegere.” El însuși a menționat de “interacțiunea dintre organism și mediu,” sugerând faptul că primul îl explică și îl manipulează pe cel de-al doilea, precum și cel de-al doilea îl formează și îl menține pe primul. O perspectivă terapeutică, cuprinzătoare asupra oamenilor, oferă și ea un anumit grad de putere și autonomie *atât* organismului cât și mediului – așa cum și Skinner, cred, că a vrut să spună, chiar dacă unele din declarațiile lui extreme au părut să dezmintă acest lucru.

Cele mai eficiente modalități de-a vă contracara anxietățile inutile și dezadaptative sunt următoarele:

1. Urmăriți care sunt credințele specifice care vă crează îngrijorările. Veți constata că, de obicei, vă spuneți, în continuu, în mod implicit sau explicit, ceva asemănător cu: “Nu-I așa că e groaznic că - ?” și “Nu ar fi catastrofal dacă - ?” Întrebați-vă, cu convingere: “*De ce* ar fi atât de groaznic ca - ?” și “*Ar fi*, într-adevăr, catastrofal dacă - ?” Fără îndoială că anumite evenimente activatoare pot fi supărătoare, enervante, sau regretabile. Dar puteți dovedi, cu adevărat, că orice vi se întâmplă este *groaznic* și *catastrofal*? Pentru că dacă ați fi sinceri, ați recunoaște că atunci când folosiți acești termeni, nu vă referiți (nu-I așa?) la faptul că dacă s-ar întâmpla ceva, acest lucru ar fi *foarte* rău. Vă referiți la faptul că ar fi *în întregime* rău sau sută la sută rău. Este acest lucru posibil?

2. Când o situație implică, totuși, pericol – ca și atunci când călătoriți cu o mașină șubredă de tot – puteți în mod rațional (a) schimba situația (de exemplu, nu faceți călătoria) sau (b) acceptați pericolul ca fiind o întâmplare nefericită a vieții. (Așadar, acceptați faptul că pentru a avea “o viață bună” s-ar putea să vă asumați anumite riscuri.) Dacă puteți reduce un pericol, reduceți-l negreșit. Dacă nu puteți face acest lucru, și considerați că este mai dezavantajos să îl evitați decât să vă asumați riscul de a-l face, atunci ar fi mai bine să îl *acceptați*.?? Oricum ai întoarce problema, ceea ce este inevitabil rămâne a fi inevitabil; și nici o cantitate de îngrijorări nu va schimba situația.

3. Dacă există posibilitatea ca un eveniment extrem să aibă loc, și dacă nu mai aveți cum să îl înlăturați, cântăriți atunci *șansele* ca el să aibă loc și estimați în mod *realist* răul care vi se va întâmpla dacă, într-adevăr, se va petrece. Cu toate că un alt război mondial *ar putea* avea loc mâine, cât de *probabil* este să se întâmple? Dacă s-ar întâmpla, totuși, veți fi *cu certitudine* mutilați sau omorâți? Dacă muriți, ar fi, *cu adevărat*, mult mai catastrofal decât dacă ați muri liniștiți, în patul dumneavoastră, peste zece sau douăzeci de ani?

4. Ar fi bine să vă folosiți atât gândirea cât și comportamentul pentru a învinge o anxietate exagerată. În primul rând, realizați faptul că dumneavoastră sunteți cei care, în mare parte, v-ați creat anxietatea prin intermediul credințelor iraționale; provocați-le și disputați-le. În al doilea rând, forțați-vă să *faceți* acel lucru, de care vă este frică în mod necugetat, și continuați să *acționați* în repetate rânduri împotriva acelei frici.

Astfel, dacă sunteți foarte anxioși în legătură cu faptul de-a călători cu autobuzul, conștientizați că supraîngrijorarea dumneavoastră provine din concepțiile negative pe care le aveți: din faptul că vă spuneți că autobusele sunt foarte periculoase, că vi se vor întâmpla lucruri groaznice în autobuz, că dacă vi se vor întâmpla nu veți putea suporta, și tot așa. Încercați să vă disputați aceste absurdități, aducând dovezi împotriva lor: că autobuzele nu sunt periculoase; că foarte puțini oameni sunt răniți în timp ce călătoresc cu autobuzul; că dacă este să aibă loc un

“Ar fi bine să cred în faptul că, tot ceea ce mi se pare că este înspăimântător, este așa pentru că eu aleg să fie așa. Nu am prea făcut asta în trecut. Dar acum o voi face!”

“În mare, așa este. Pentru că uneori te poți afla, totuși, într-o situație de frică realistă – așa cum ar fi dacă te-ai afla într-o barcă ce se scufundă sau într-o mașină pe care nu o mai poți controla. Dar acest gen de temeri realiste sunt relativ rare. Marea majoritate a lucrurilor în legătură cu care ne panicăm, în prezent, sunt ‘pericolele’ create de noi, care există aproape în totalitate în imaginația noastră. *Pe acestea* le creăm noi. Și le putem distruge, privind spre gândirea noastră strâmbă și îndreptând-o.”

“Bine. Ceea ce spuneți sună rezonabil. Lăsați-mă să încerc puțin.”

Și Jane a încercat. În următoarele câteva săptămâni a încetat să se mai simtă înspăimântată în prezența fiicelor și a soțului ei Sam, și a reușit să își mai asume și alte câteva riscuri, printre care faptul că a ținut un discurs public la centrul comunității de care aparținea, lucru pe care nu-l mai îndrăznise niciodată până atunci. A învățat, și odată cu trecerea anilor învață mereu, că spre deosebire de câinele lui Pavlov, ea își poate recondiționa sau decondiționa emoțiile și răspunsurile *dinăuntru ei*, și că nu *trebuie* să răspundă în fața furiei cu stări de panică.

Pavlov, neânțeles corect de mulți dintre cei care îl menționează, a fost de părere că deși șobolanii, câinii, și porcușorii de guineea pot fi condiționați, în mare parte, de stimuli care merg împreună (de exemplu, un clopoțel împerecheat cu mâncare), oamenii sunt mult mai complicați și devin condiționați de, ceea ce el a numit sistemul lor secundar de semnalizare, și anume de gândirea lor. Și B.F. Skinner a scris despre comportamentul verbal și nonverbal, și a susținut că oamenii devin condiționați atât de lucrurile pe care și le spun, precum și de întăririle exterioare. Skinner, a afirmat în cartea sa *Beyond Freedom and Dignity*, următoarele:

Putem studia auto-observarea și trebuie să o includem în orice studiu rezonabil de complet asupra comportamentului uman. În loc să ignorăm conștiința, o analiză experimentală a comportamentului a accentuat mult, o serie de aspecte critice.

Corect! Dar Skinner nu merge suficient de departe. Așa cum am (A.E.) notat într-o recenzie specială a cărții *Beyond Freedom and Dignity*, în revista *Behavior Therapy*, el nu a pus suficient de mult accent pe auto-întăriri:

Pentru ca situația să fie destul de ironică, însuși Skinner a fost, de puține ori, întărit în legătură cu concepțiile sale despre libertate și demnitate; asemeni lui nici eu, nu am fost adesea întărit pentru opiniile mele contrastante, referitoare la faptul că oamenii pot să își controleze, foarte mult propriul destin emoțional, în ciuda multor influențe din mediu care au efect asupra lor. Totuși, atât Skinner cât și eu ne-am menținut, cu încăpățănare, concepțiile, în ciuda puținelor întăriri primite. De ce?...[Skinner] omite câteva informații frapante cu privire la oameni: (1) Puterea de alegere totală, nu există, dar acest lucru nu înseamnă nici pe departe că oamenii *nu* pot să facă nici o alegere. (2) Comportamentul este modelat și menținut de către consecințele sale, în parte *pentru că* “omul dinăuntru” (sau persoana) observă și înțelege consecințele comportamentului și, *decide*, cel puțin, într-o anumită măsură, *să se schimbe*. (3) “Omul dinăuntru” *definește* anumite consecințe ca fiind “dezirabile” sau “indezirabile.” Așa cum am notat anterior, pentru că Skinner a fost contrazis de majoritatea psihologilor pentru perspectivele sale, el și-a *definit* singur propriile concluzii ca fiind “bune” și “întărite, și a *ales* să nu privească opozițiile acestora (dezaprobarea socială) ca fiind o penalizare particulară. Un alt gânditor, cu aceleași viziuni ca și Skinner, ar fi putut să aleagă să interpreteze dezacordurile colegilor ca fiind o întărire prea negativă pentru a putea învinge; și ca urmare, ar fi

“Hm. Înțeleg la ce vă referiți. Și ce credeți că îmi tot spun de îmi mențin vie panica?”

“Tu ce crezi? Dacă începi să te întrebi, în curând vei și descoperi.”

“Probabil că îmi spun ceva asemănător cu ceea ce ați subliniat dumneavoastră mai înainte: că am fost întotdeauna slabă și inadecvată, și că încă sunt la fel. Prin urmare, *am* ceva de care să îmi fie frică – faptul că îmi creez o părere globală negativă despre mine, din cauza slăbiciunii pe care o am.”

“Bună observație. Aceste lucruri se dezvoltă, de obicei, în mod circular, exact așa cum ai precizat tu. În primul rând, tatăl tău te abuzează, apoi tu îți spui că nu poți face nimic pentru a împiedica abuzurile lui, după care devii îngrozitor de anxioasă. Dar, odată ce devii anxioasă, și încerci doar cu jumătate de I să îți învingi anxietatea, începi să îți spui că nu poți face nimic în legătură cu *asta*. Așa că devii anxioasă în legătură cu anxietatea ta. O adevărată încurcătură!”

“Așa este. Obişnuiam să-mi fie frică de tatăl meu, de primul meu soț – de mine, de slăbiciunea mea, de-a dreptul complicat. Iar acum, mă tem că voi *rămâne* anxioasă – că voi rămâne slabă. Și cu toate că soțul meu actual și fiicele mele *nu* mă abuzează, îmi este frică că nu aş putea face față situației dacă ei *ar face-o*. Îmi este teamă de faptul că sunt o inadecvată – și îmi este atât de teamă de faptul că îmi va fi teamă încât mă panichez mare parte din timp.”

“Perfect adevărat. Apoi, pentru a duce lucrurile și mai departe, devii atât de înspăimântată și te manifesti atât de rău din cauza acestei frici, încât ești convinsă că presupunerea ta originală este adevărată – și anume, că fiind atât de slabă și inadecvată, este imposibil ca cineva să te iubească, inclusiv soțul tău actual.”

“Deci, ca să înțeleg, totul pornește de la nevoia mea mare de dragoste, și în același timp de la frica că nu îmi voi satisface această nevoie, pentru că sunt o persoană lipsită de valoare. Apoi, din cauza anxietății mele mă comport greșit. Apoi văd că m-am comportat greșit și îmi spun: ‘Asta dovedește că sunt fără valoare!’ Apoi, pentru că mi-am demonstrat ‘inutilitatea’ de două ori, îmi este și mai frică că nu voi merita dragoste data viitoare. Și așa mai departe.”

“Corect. Și pentru a nu lăsa doar așa lucrurile, mai ai și un sentiment de aversiune față de tine pentru faptul că ai rămas atât de slabă și pentru că ai o nevoie exagerată de dragoste; și ești supărată și pe soțul tău actual pentru că nu îți satisface, atât de mult, această nevoie excesivă pe cât ar *trebui* să ți-o satisfacă – și pentru că nu compensează pentru toată furia și pedeapsa pe care tatăl tău și primul soț, ți-au aplicat-o. Așa că sfârșești prin a fi deosebit de revoltată – ceea ce te face să fii și mai neliniștită.”

“Așa cum ați spus și mai devreme: O adevărată încurcătură! Dar ce pot face acum pentru a ieși din ea?”

“Ce crezi că poți face? Dacă credințele tale iraționale sunt cele care te fac anxioasă, cum poți reuși să nu mai ai atât de multă anxietate?”

“Prin corectarea credințelor mele?”

“Da. Și de asemenea prin gânduri de genul, ‘Dacă eu sunt cea care contribui la anxietatea mea, prin faptul că îmi amintesc de anumite amenințări din trecut care acum nu mai există, de ce nu pot să *văd* ceea ce am făcut și să mă calmez destul de repede?’”

“Da. Dacă continui să-mi disput credințele iraționale, nu văd nici un motiv pentru care mi-aș readuce stările de panică pe care mi le-am creat atât de mult timp.”

“Nu, nici un motiv. Încearcă și vei vedea. Și dacă funcționează, așa cum eu cred că va funcționa, va fi nemaipomenit. Și dacă nu funcționează, vom descoperi imediat, ce *alte* absurdități îți mai spui de nu funcționează.”

“Atunci ‘condiționarea’ este un fel de cuvânt de acoperire pentru ceea ce, în mare parte, ne facem nouă înșine?”

“Da, de multe ori. În cazul lui Pavlov, nu uita că *el*, Pavlov, și-a condiționat câinele din exterior. El avea control deplin asupra situației în care câinii primeau sau nu bucata de carne, când clopoțelul suna. La fel și tatăl tău, o persoană mult mai mare și mai puternică decât tine, avea, în mare parte, control dacă tu aveai să primești sau nu bătaie odată ce el se înfuria. Dar nu control deplin! Pentru că dacă tu ai fi avut o concepție diferită atunci când trăiai în casa tatălui tău – concepție pe care, într-adevăr, puține fete o au – ai fi putut (spre deosebire de câinele lui Pavlov) să schimbi situația. Prin urmare, ai fi putut pleca, de acasă, de cele mai multe ori când l-ai fi văzut furios. Sau ai fi putut să îți accepți pedeapsa cu mai mult stoicism și să nu te lași prea mult afectată de ea. Dar având, la acea vreme, o slabă filosofie de viață – pe care tatăl tău te-a ajutat, probabil să ți-o însușești – te-ai supus, în mod pasiv, bățăilor lui, și te-ai acuzat pe tine pentru faptul că ai un astfel de tată și pentru faptul că se comportă cu tine atât de mânios. Cu toate că situația ta cuprindea elemente care îți inspirau frică, tu ai ajutat să devină cu adevărat *terifiantă*.”

“Înțeleg ce spunei. Și, atunci, presupun, că în cazul primului meu soț, m-am comportat și mai rău. Deoarece nu mai aveam nici un motiv pentru care să mă supun lui. Dar, cu toate acestea, aproape că m-am forțat – cu ajutorul a ceea ce dumneavoastră numiți a fi filosofia mea săracă – să stau la fel de pasivă și să mă las să mi se facă tot la fel de frică.”

“Exact. Cu toate că ți-ai creat, cu ajutorul tatălui tău, câteva din așa-numitele condiționări, o parte și mai mare din ele, ți le-ai produs cât ai fost cu primul tău soț. În loc să te *decondiționezi* – spunându-ți cât de absurd este să-l îngădui unui om atât de bolnav să te abuzeze – tu ai făcut exact inversul, și ai muncit din greu pentru a te condiționa și mai tare.”

“Dar cum rămîne cu starea mea prezentă?”

“Starea ta prezentă întărește și mai tare teoria REBT. Pentru că, sunt sigur că îți amintești că, în cazul câinilor lui Pavlov, când acesta nu le-a mai prezentat clopoțelul odată cu carnea, câinii s-au decondiționat și nu au mai salivat, înțelegând sau semnalizându-și, cumva, că clopoțelul și carnea nu mai merg împreună. În consecință, dacă ai fi fost condiționată clasic datorită experiențelor pe care le-ai avut cu cei doi tirani, tatăl tău și primul tău soț, ai fi putut să te decondiționezi gradual, prin observarea experienței tale cu cel de-al doilea tău soț, care se comportă angelic în comparație cu primii doi.”

“Așa este. El este incredibil de bun și blând.”

“Dar, cu toate acestea, tu spui că prin simplul fapt că te afli în preajma lui și a celor două fiice ale tale, te simți deja panicată.”

“Da, nu pot să înțeleg de ce. Dar, pur și simplu se întâmplă.”

“Eu cred că tu chiar *poți* să înțelegi de ce se întâmplă așa, dacă încerci să privești cu mai multă atenție, și nu te mai încredințezi de faptul că te-ai condiționat “automat” de pe urma experiențelor tale trecute. Pentru că dacă comportamentul soțului tău actual nu îți întărește temerile învățate anterior, atunci *tu* ești cea care face ceva pentru a le întări, pentru a le menține în viață.”

“Chiar credeți asta?”

“Da – atâta timp cât nu credem că avem de-a face cu vreun fel de magie. Pentru că dacă tu ai ajutat, în parte, la instalarea stării originale de groază, create de tatăl și primul tău soț, și dacă soțul tău actual nu o întărește, cine altcineva înnafară de tine, menține vie panica?”

faptul că am un tată (sau un soț) care abuzează în felul acesta de mine, și față de care eu nu am nici o putere pentru a mă apăra!’ Nu ți-ai spus așa, sau ceva de genul acesta, atunci când îți dădeai seama de furia tatălui sau a primului tău soț?”

“Ba da, îmi spuneam. În special, când eram cu tatăl meu, îmi spuneam ce groaznic este că am un astfel de tată, în timp ce Carol, prietena mea cea mai bună, avea un tată atât de bun și înțeleghător, care nu țipase niciodată la ea, și nu o lovise sau o pedepsise vreodată. M-am simțit atât de *rușinată* să am un astfel de tată. Și consideram că familia mea este atât de groaznică, încât nici nu vroiam ca Carol sau oricine altcineva să afle *cât* de rău se comportau ei cu mine.”

“Și cu primul tău soț?”

“Și acolo, la fel. Doar că de data aceasta nu-mi mai era atât de rușine de *el*, cât de faptul că *m-am căsătorit* cu el. De câte ori se înfuria și știam că o să mă lovească, îmi spuneam, ‘Oh, cum am putut fi atât de proastă încât să mă căsătoresc cu el? Mai ales, după ce am avut parte de același lucru și acasă! Am plecat de-acasă și am repetat, de bună voie, aceeași greșeală. Și acum continui să stau lângă el, când ar trebui să am curajul să plec, chiar dacă ar trebui să muncesc pe rupe pentru a avea grijă de mine și de copii. Cum de am putut să fac lucrurile, în modul acesta atât de idiot!’”

“În regulă, atunci. Observi cum, avem aici, nu doar stimulul – furia tatălui și a primului tău soț; și răspunsul condiționat – frica ta intensă de a fi abuzată; dar avem, și mai important, *interpretările* tale cu privire la cât de *groaznică* este furia lor. Puteai să îți fi spus, ‘Uite cum se înfurie din nou nebunul de taică-meu, și mă va pedepsi iar pe nedrept. Ei, păcat; dar pot să supraviețuiesc acestei pedepse și, în cele din urmă, voi crește mare, voi pleca de lângă el și nu voi mai trăi într-un mediu atât de violent.’ În schimb, tu ți-ai spus, în mare parte, ceva de genul, ‘Datorită faptului că provin dintr-o familie atât de nebună și datorită faptului că sunt atât de slabă încât nu pot să mă opun acestui uliu bătrân, care mă abuzează, nu sunt bună de nimic.’ Iar, cu primul tău soț puteai să îți fi spus ceva de genul, ‘Ghinion: Am făcut o greșeală prin faptul că m-am căsătorit cu sadicul ăsta, dar sunt suficient de puternică pentru a pleca de lângă el și a-l lăsa cu gândurile lui nebune.’ Dar, tu ți-ai spus din nou: ‘Sunt o mizerabilă pentru că am făcut greșeala teribilă de a mă căsători cu acest nemernic; și acum sunt prea slabă și proastă pentru a pleca de lângă el. Asta dovedește cât de detestabilă sunt!’”

“Dumneavoastră vreți să spuneți, atunci, că nici una din faptele tatălui meu sau a soțului meu – furia lor urmată de abuzurile făcute – nu au fost cele care m-au *condiționat* să mă simt descurajată? Ci că propriile mele interpretări de auto-culpabilizare în legătură cu faptele lor au făcut de fapt treaba asta?”

“Da, propriile tale interpretări *parțial* nejustificate. Pentru că fiind o fetiță ai suferit, într-adevăr, de pe urma atacurilor violente ale tatălui tău; și indiferent ce ți-ai spus tu atunci, ai experimentat un pericol *real*, și ai fi avut reacții anormale dacă nu ți-ar fi fost deloc frică.”

“Dar, lucrurile au stat în mod diferit când m-am căsătorit cu primul meu soț.”

“Da. Și cu el, ai avut, din nou, câteva motive pentru care frica ta să fie justificată, întrucât se manifesta psihotic și putea, în oricare din momentele lui de furie să te omoare. Dar, așa cum ai subliniat chiar tu, ai fi putut să îl părăsești – lucru pe care nu-l puteai face când erai o copilă în casa tatălui tău. Așadar, mare parte din așa numita frică “condiționată” pe care ai avut-o față de soțul tău ți-ai creat-o singură: Spunându-ți în mod nejustificat că *nu poți* face față situației, că *nu ar fi trebuit* să te căsătorești cu el, și că ești o *proastă* pentru că stai alături de el. Dacă ți-ai fi comunicat niște credințe mai raționale, probabil că l-ai fi părăsit mult mai repede.”

atunci, și mai tare, jocul vieții, prin a vă neliniști și lamenta în legătură cu nedreptatea lui. *Faceți ceva* – nu stați și vă îngrijorați!

6. Cu toate că multe lucruri sunt înspăimântătoare pentru un copil mic, care are foarte puțin control sau chiar deloc asupra destinului lui, dumneavoastră ca și adult, aveți mult mai mult control și puteți, deseori, schimba situațiile periculoase. Dacă nu puteți face lucrul acesta, puteți, totuși, învăța să trăiți fără a vă panica cu privire la ele. Adulții *nu trebuie* să își reactiveze în mod continuu fricile din copilărie. Nu-I așa?

Jane și-a perpetuat, în mod absurd, fricile din copilărie. Când a avut șase ani, a acceptat fără să protesteze cruzimea extremă a tatălui ei, care o pedepsea în mod aspru pentru cea mai mică urmă de subminare a autorității lui. Considerând că nu merită un tratament mai bun, s-a căsătorit, apoi, cu un bărbat la fel de sadic, și a stat cu el timp de zece ani, până când a început să sufere de o psihoză și a fost internată într-un spital de boli mintale.

Atât în perioada copilăriei cât și în perioada primei ei căsnicii, Jane trecuse prin spaima continue; dar acest lucru nu s-a întâmplat și în perioada celei de-a doua căsnicii a ei cu Sam. Găsise, în sfârșit, un partener blând și plăcut. Cu toate acestea, se simțea neobișnuit de tulburată și s-a prezentat la terapie, într-o stare de panică autentică. Având o diplomă în psihologie, a început să-mi descrie (A.E.) simptomele sale, în niște termeni oarecum sofisticati:

“Am impresia că mă comport, mereu, exact ca și câinele lui Pavlov. După câte se pare, mă condiționez să reacționez față de orice persoană apropiată, cu frică și tremurături, cu submisivitate și indignare subiacentă, și continui să mă supun aceleiași povești antice de condiționare-răspuns. Cu toate că Sam este cel mai bun om din lume, și fetele mele adolescente sunt cuminți ca niște păpuși, eu trăiesc într-o permanentă frică. Sună clopoțelul chiar înainte de a veni friptura, și, în curând, câinele va saliva la mâncarea pe care știe că o va primi. Ei, bine, sună clopoțelul pentru mine, și imediat mă veți vedea că mă fac mică de tot de frică ce mi-e – cu toate că tratamentul sadic de care am avut parte de la tatăl meu și de la primul meu soț nu mai există acum. Simplul fapt că mă aflu în prezența unuia din membrii familiei mele, fie că există sau nu clopoțel, și eu și încep să tremur.”

“Poate că arată ca o condiționare pentru tine,” i-am spus, “dar simplul fapt că folosești acel cuvânt ‘condiționare’, îl face să fie atât de vag și general încât în realitate maschează cauzele adevărate ale panicii tale. Să privim mai de aproape la așa numitele tale procese condiționate. În primul rând, spune-mi ce se întâmpla cu tatăl și cu primul tău soț.”

“Se înfuriau foarte repede din niște lucruri mărunte pe care le făceam sau nu le făceam. Le observam furia și vedeam că de fiecare dată și-o manifestau la fel – pedepsindu-mă, sever, pe mine. Bineînțeles că, pe urmă, ori de câte ori vedeam că încep să se înfurie, mă temeam imediat de pedeapsa care urma să vină. Și, în momentul acela fie fugeam de-acasă, fie intram într-o stare de panică, fie le ceream să mă bată odată pentru a scăpa cât mai repede de lucrul acela groaznic.”

“În regulă, pare o descriere foarte bună. Dar ai omis o parte foarte importantă al acestui proces.”

“Care?”

“Ei bine, ai spus că atunci când ei deveneau furioși, știai că vor abuza de tine; și intrai atunci într-o stare de panică. Dar partea a doua – partea în care știai că te vor abuza – ai comentat-o prea ușor. Probabil că te referi, nu-I așa, la faptul că îți dădeai rapid seama de furia lor și apoi, într-o fracțiune de secundă, îți spuneai ceva de genul: ‘Oh, Cerurile mare! Iar începe să se enerveze pe mine din mai nimic. Oh, ce groaznic! Oh, cât de nedrept! Sunt o sărmană nenorocită și neputincioasă, pentru

accident prin faptul că sunteți înspăimântați. Cu cât vă îngrijați mai mult că veți avea un accident grav de mașină, cu atât mai mari sunt șansele de a cauza o coliziune.

3. Se întâmplă să exagerați, de multe ori, amplitudinea evenimentelor neplăcute. Moartea, este, în mod obișnuit, cel mai rău lucru ce vi se poate întâmpla – și mai devreme sau mai târziu tot veți muri. Dacă nu vă puteți alina suferința cumplită, pe care o îndurați de o lungă perioadă de timp (ca și în cazul în care aveți cancer și medicamentele nu vă ajută să vă calmați durerea) puteți alege să vă curmați viața. În principiu, toate nenorocirile care ar putea avea loc – cum ar fi pierderea cuiva drag sau a unui loc bun de muncă – sunt, atunci când se întâmplă, mult mai puțin cumplite, decât v-ați imaginat, în mod frenetic, că sunt. Ceea ce este cel mai rău în legătură cu majoritatea “nenorocirilor” este faptul că aveți *convingeri* exagerate cu privire la cât sunt ele de “groaznice.”

Viața este neplăcută pentru toată lumea. Dar catastrofele adevărate (precum faptul de a fi torturat sau de a fi martorul unei tragedii în urma căreia oamenii mor) se întâmplă rareori, iar “înfricoșările” și “spaimile” decurg din demonii imaginației – pe care ni-I creăm în mințile noastre și pe care nu îi putem dovedi. Ceva care este “groaznic” nu înseamnă ceva care este *incredibil* de regretabil sau ceva *exceptional* de dezavantajos. Înseamnă (dacă vă studiați cu atenție emoțiile) ceva pe care dumneavoastră îl vedeți ca fiind *atât* de rău, încât în mod *absolut* acesta *nu trebuie* să existe. Se întâmplă, de multe ori, să îl vedeți ca fiind un eveniment *atât* de nefericit, doar pentru că îl exagerați.

Mai mult decât atât, ceva “înfricoșător” sau “groaznic,” înseamnă, de fapt, ceva pe care dumneavoastră îl vedeți ca fiind (a) extraordinar de rău și (b) care *nu ar trebui în nici un caz* să existe *pentru* că îl considerați foarte rău. Cu toate că puteți demonstra cu ușurință prima parte a acestei credințe – și anume că pentru dumneavoastră această întâmplare este deosebit de rea – nu o puteți dovedi și pe cea de-a doua: că, *din această cauză* (că este o întâmplare deosebit de rea) ea nu trebuie să existe. Firește că, dacă o lege a universului ar decide că evenimentele declanșatoare (de la punctul A) *nu trebuie* să existe (convingerea dumneavoastră față de ele la punctul B), ele nu ar avea cum să existe. Așadar, atunci când susțineți, în mod dogmatic, că astfel de întâmplări *nu ar trebui* să aibă loc în ciuda faptului că ele, în mod vizibil (și groaznic!) *au* loc, credeți în ceva imposibil. Dacă sunteți realiști – și încetați să mai inventați în mintea dumneavoastră legi ale universului – puteți ajunge să acceptați realitatea evidentă, și anume că ceea ce există, există – indiferent cât de neplăcut sau supărător considerați dumneavoastră că este. În consecință, nimic nu este cu adevărat “groaznic,” “oribil,” sau “catastrofal,” decât în mintea dumneavoastră creatoare de anxietate.

4. Îngrijorarea însăși, reprezintă una dintre cele mai dureroase stări. Mulți oameni ar prefera să nu mai existe deloc, decât să “trăiască” în această agonie continuă. Atunci când întâmpinați pericole reale, ar fi bine să le confunțați și nu să vă lăsați imaginația să creeze alte pericole suplimentare – panică – în legătură cu ele.

5. Lăsând la o parte posibilitatea unei leziuni fizice și a unor lipsuri majore, vă întrebăm așa: de ce v-ar fi frică, *vreodată*, de ceva? Care va să zică, oamenii pot să nu fie de acord cu dumneavoastră sau pot să vă antipatizeze. Care va să zică, unii dintre ei vă pot boicota sau pot spune lucruri urâte despre dumneavoastră. Care va să zică, vă pot păta reputația. Ghinion, dezavantajos, neplăcut! Atâta timp cât, *pur și simplu*, nu muriți de foame, nu sunteți la închisoare, sau nu suferiți vreun rău fizic ca și rezultat al criticilor lor, de ce v-ar afecta atât de tare, rotițele care se învârt în capul lor? Dacă nu v-ați mai îngrija și dacă ați *face* ceva în legătură cu dezaprobările lor, ar fi posibil chiar să le reduceți. Dacă nu puteți face nimic pentru a le opri, din nou, ghinion. Așadar, cărțile nu sunt în favoarea dumneavoastră! Dar, de ce să îngreunați,

Cucerirea anxietății și a panicii

Uneori, clienții și colegii noștri, obiectează faptul că Terapia Rațional Emotivă și Comportamentală, nu are cum să funcționeze și în cazul anxietății. „Puteți, afirma, pe drept,” spun ei, „faptul că majoritatea problemelor emoționale pornesc din credințele nostre iraționale cu care ne hrănim, probleme pe care le putem înfrânge dacă ne schimbăm aceste credințe. Dar cum rămâne cu anxietatea? Cum, este posibil, să ne-o controlăm, prin simpla disputare a premiselor noastre? Niciodată, nu veți schimba această trăsătură, care ne salvează viețile, oricât de raționali ați fi.”

Aiurea! Gândind corect, puteți, frecvent, să vă controlați anxietatea. Pentru că aceasta decurge, în marea ei parte, din Credința Irațională nr. 6: *Ideea că dacă ceva este periculos sau intimidant, trebuie, cu necesitate, să vă îngrijorați în legătură cu această situație și să încercați, în mod frenetic, să scăpați de ea.*

Noi nu pretendem faptul că frica reală sau justificată nu își are rostul. Cu siguranță că îl are. Când vă pregătiți să traversați o stradă aglomerată, ar fi bine să vă preocupați de posibilitatea de a fi loviți de o mașină, și să fiți destul de *îngrijorați* cu privire la siguranța dumneavoastră. Frica de acest gen, este nu numai o tendință umană naturală, dar de asemenea o necesitate de a vă conserva viața. Fără a avea temeri sau îngrijorări adaptative în legătură cu siguranța dumneavoastră, zilele pe care le-ați avea pe acest pământ nu ar fi foarte multe!

Cu toate acestea, frica și anxietatea sau panica sunt cu totul diferite. Anxietatea, așa cum folosim termenul în această carte, constă în *supraîngrijorări* cu privire la temeri *exagerate* sau *inutile*. Și, deseori, nu are legătură cu răni fizice sau boli, ci mai degrabă cu „leziuni” sau „vătămări” mentale. De fapt, mare parte din ceea ce noi numim a fi anxietate, reprezintă *supraîngrijorări în legătură cu ceea ce crede cineva despre dumneavoastră*. Și acest gen de anxietate, alături de frica exagerată de vătămare corporală, este, de obicei, dăunătoare pentru propria persoană, din mai multe considerații:

1. Dacă ceva este cu adevărat periculos, puteți lua în considerare două abordări raționale: În primul rând, stabiliți dacă implică, *într-adevăr*, durere sau leziune. În al doilea rând, dacă acesta este cazul, faceți ceva concret pentru a reduce pericolul sau (dacă nu puteți face nimic) acceptați-l. Faptul că vă plângeți sau că vă lamentați în legătură cu starea de groază pe care, situația feroasă o va aduce, nu va schimba nimic și nici nu vă va ajuta să vă pregătiți mai bine pentru a-i face față. Dimpotrivă, cu cât vă lăsați mai mult afectați de ea, cu atât mai puțin veți fi capabil să înfrunțați, cu înțelepciune, adevăratul pericol.

2. Înafară de a vă lua toate precauțiile rezonabile pentru evitarea unor nenorociri, precum accidentele și bolile (cum ar fi accidentele aviatice sau cancerul), în rest, nu mai puteți face mare lucru, pentru a evita ca acestea să aibă loc. Fie că vă vine să credeți sau nu, îngrijorarea, nu are nici o calitate magică de a împiedica nenorocirile. Dimpotrivă, vă crește șansele de a vă îmbolnăvi sau de a avea un

dumneavoastră dăunătoare, precum și avantajele reale pe care le presupune renunțarea la acestea.

exact dacă ea mă vrea pe mine sau pe celălalt. Și dacă îl preferă pe el mai degrabă decât pe mine, ghinion! Nu e nimic mortal. Pot să supraviețuiesc!’

Ei, vă vine să credeți, domnule Harper? În mai puțin de cinci minute – oricât ar părea de ciudat, am reușit să îmi întrerup depresia. Înainte, ori de câte ori, intram în această stare, urma apoi o perioadă plină de suferință, cu dureri de cap și tot tacâmul. Dar nu și de data aceasta! În câteva minute, eram deja cu zâmbetul pe față și glumind cu Nancy. Am reușit să petrecem ce-a mai frumoasă zi, pe care am avut-o vreodată împreună, și mi-a spus că nu mai vroia să-l vadă pe celălalt tip de-acum încolo, având în vedere că se simțea atât de bine împreună cu mine. Știți, domnule Harper, acum chiar mă gândesc să mă căsătoresc cu ea. Dar, acum, lucrul cel mai important este ceea ce mi s-a întâmplat. Ați spus, că îmi pot controla afurisita de depresie, și că pot să o distrug. Acesta este cel mai bun lucru care mi s-a întâmplat vreodată!”

Acesta este modul în care o persoană, ca Rick, a învățat să își observe propriile gânduri, și, la momentul potrivit, să își controleze stările de depresie. Alte tehnici pe care le puteți folosi sunt următoarele:

1. Când trebuie să faceți față unor răni fizice, lipsuri, dureri, sau boli, puteți încerca să vă înlăturați sau să vă îmbunătățiți situația supărătoare. Dacă, nu puteți, acceptați-o dintr-o perspectivă filosofică și încercați, cât de tare puteți, să o ignorați sau să vă distrageți atenția de la ea. În loc să vă spuneți: “Ce lucru groaznic mi se întâmplă!” puteți să vă spuneți, “Păcat că mă găsesc în această situație nefericită. Este neplăcut! Dar nu este *groaznic*!”

2. Când vi se fac critici serioase, puteți să vă întrebați, în primul rând, care sunt motivele criticilor aduse și cât de corecte sunt ele. Dacă credeți că observațiile lor critice sunt justificate, puteți încerca să vă schimbați comportamentul sau să vă acceptați propriile slăbiciuni și dezaprobările altora cu privire la ele.

3. Când vă simțiți copleșiți de anxietate, furie, depresie, sau vină, încercați să conștientizați faptul că sunt propriile dumneavoastră credințe iraționale, cele care vă crează, în mare parte, aceste sentimente, și nu oamenii sau evenimentele din exterior. Chiar și când vă simțiți copleșiți de aceste emoții, puteți, totuși, să vă examinați propriile idei și imagini, să vă descifrați cerințele absolutiste, pe care vi le formulați, și să vă disputați și să vă provocați, aceste credințe.

Sunteți proprii *dumneavoastră* stăpâni. Nu puteți să vă așteptați la fericire deplină, tot timpul. Privilegiul de a nu avea nici o durere fizică sau frustrare nu va face parte din destinul dumneavoastră. Dar, vă *puteți* reduce suferința mentală și emoțională – dacă vă *gândiți* că puteți face acest lucru și dacă *lucrați* pentru a vă schimba sistemul de credințe.

4. Vă puteți controla, de asemenea, compulsiile care vă fac rău. Când vă gândiți că *trebuie* să fumați sau să mâncați prea mult, puteți să vă disputați credința care susține că *trebuie* să vă faceți pe plac, și să acționați să o schimbați într-o *dorință* puternică, dar în fața căreia puteți rezista. Joseph Danish, în cartea sa, *Stop Without Quitting*, demonstrează cum vă puteți schimba până și dorința de a fuma, forțându-vă, în numeroase ocazii, să vă concentrați asupra *tuturor* sensurilor importante ale “fumatului” și ale “renunțării.” Așadar, de multe ori, dumneavoastră priviți “fumatul” ca fiind *doar* ușurare, relaxare, și plăcere – și nu reușiți să vă gândiți la suferința, costul, boala, și moartea, care sunt, *de asemenea*, consecințele acestei acțiuni. Dacă vă îndreptați, în mod hotărât, atenția asupra *întregii game* de semnificații pe care “fumatul” o deține, nu vă veți mai *gândi* la fel de nepăsători la această activitate. În REBT, utilizăm tehnica lui Danish, prin faptul că luăm în considerare întreaga analiză de costuri și beneficii a cuvintelor precum “fumat” și “băut” și vă ajutăm să o aplicați în cazul diferitelor adicții. Prin urmare, puteți vedea, toate dezavantajele compulsiilor

“Așadar, dacă mă deprim inconștient, pot să descopăr destul de repede, de obicei, ceea ce mi-am spus ca să îmi creez această stare și pot, apoi, să ies, din nou, din această stare?”

“Da – cu toate că, așa cum am spus și înainte, acest lucru va fi câteodată dificil. Odată ce depresia ta se instalează, așa cum ai observat și tu înainte, nu *simți* că ai putea să ieși din această stare; aproape că *vrei* să stai în starea, pe care o ai. Și dacă nu întrerupi această senzație, și nu îți cauți, în mod activ credințele de dedesubt, cu ajutorul cărora ți-ai creat starea depresivă, vei rămâne să fii nefericit. Deci, ai, într-un anumit sens, posibilitatea de a alege între două rele – să rămâi deprimat sau să te forțezi, în ciuda dispoziției tale, să lupți împotriva depresiei, luând în considerare lucrurile pe care le faci, pentru a o pricinui. O alegere dificilă, trebuie să recunosc. Dar, dacă alegi răul cel mai mic – a-ți observa stările depresive și gândurile care se află în spatele lor – filosofia de viață negativă ți se va schimba, nu te vei mai simți deprimat, decât în foarte puține cazuri, și îți va fi mult mai ușor să ieși din starea ta mizerabilă atunci când conștient sau inconștient *îți* vei crea una dintre acestea.”

Rick a ascultat cu atenție. Iar, la următoarea ședință a venit foarte bine dispus. “Ei bine, domnule Harper,” a zis el, “se pare că am reușit de data aceasta. Am intrat din nou, în mod inconștient, într-una din acele depresii obișnuite, dar am reușit să ies din ea.”

“Foarte bine. Povestește-mi cum s-a întâmplat.”

“Păi, cam așa. V-am povestit, săptămâna trecută, despre prietena mea Nancy, și de faptul că a ieșit cu un alt tip. M-am întâlnit din nou cu ea săptămâna asta, și înainte de a-mi da seama, am auzit-o spunând, ‘Rick, descrețește-ți fruntea. Ce te face să fii atât de posomorât? Arați ca un cadavru!’”

“Dumnezeule! M-a izbit fix în plexul solar. Mi-am dat seama, imediat, că încă mai meditam asupra a ceea ce se întâmplase cu o săptămână înainte și că starea mea ursuză era vizibilă. Așa că, pe neașteptate, m-am deprimat și mai tare. În următoarele cinci minute simțeam că îmi vine să mă spânzur.

Din fericire, însă, am auzit cuvintele dumneavoastră, răsunându-mi în ureche: ‘Când începi să te simți deprimat, întreabă-te ce ți-ai spus pentru a te simți deprimat.’ ‘Bine,’ mi-am spus eu, ‘oare ce îmi tot spun de intru în această stare?’ Și așa cum, probabil v-ați fi așteptat, am descoperit imediat. În primul rând, mi-am dat seama că îmi spuneam: ‘Uite că ea se întâlnește din nou cu mine, dar cum pot să știu dacă ea chiar își dorește acest lucru? Poate că ar prefera să iasă cu celălalt tip cu care s-a întâlnit săptămâna trecută. Doamne, ce lucru teribil dacă ea ar vrea să fie cu el în loc de minel!’ Iar apoi, odată ce a început să-mi facă observații pentru modul încruntat în care priveam, mi-am spus: ‘Ei, asta pune capac la toate. Nu numai că îi place mai mult de celălalt tip, dar crede și faptul că eu sunt o acritură. După cum stau lucrurile, cu siguranță, nu va mai vrea, vreodată, să mă mai vadă. Și asta, va demonstra, odată și pentru totdeauna, ce om de nimic sunt!’”

“Fără îndoială că te-ai muștruluit bine, nu-I așa? O bună doză dublă!”

“Puteți să mai spuneți o dată asta. Mi-am făcut felul, nu glumă. Dar, de data aceasta m-am prins – da, m-am prins, cu adevărat! ‘Uite ce ți-ai spus!’ m-am gândit. ‘Exact așa cum ți-a atras atenția doctorul Harper. Doamne, ce exagerări! Presupunând, că ei chiar îi place de acest tip mai mult decât de mine – ce dovedește, cu adevărat, acest lucru despre mine? Și presupunând, că nu îi place fața mea posomorâtă. Înseamnă acest lucru, că sunt un idiot fără speranță, care nu va fi, niciodată, capabil să mențină o relație cu ea? Ce-ar fi, dacă m-aș oprii mai bine, acum, din a-mi tot spune prostiile astea și de-a încerca să fiu, din nou, cel dinainte. Atunci pot să îmi dau seama

creez această stare. Și, atunci pot, să îmi caut și credințele iraționale, cu ajutorul cărora, îmi cauzez starea.”

“Exact. Ți se va părea o sarcină dificilă, mai ales la început; dar nu una pe care să nu o poți face. Ia un exemplu recent. Când te-ai simțit ultima dată deprimat?”

“Mmm. Stați să mă gândesc. Păi, cam ieri. M-am trezit târziu duminică, am citit ziarul, am ascultat puțin la radio, și după aceea, m-am simțit, brusc, apatic și deprimat.”

“S-a mai întâmplat și altceva în afară de faptul că ai citit ziarul și ai ascultat la radio, până în acel moment?”

“Nu, nu ceva de care să îmi amintesc. Să mă gândesc dacă s-a mai întâmplat altceva. Nu – oh, da. Nimic special. M-am gândit să o sun pe femeia cu care mă întâlnesc, Nancy, și m-am decis apoi să nu o mai sun.”

“De ce te-ai decis să nu o mai suni?”

“Păi, în mod obișnuit mă întâlnesc cu ea în fiecare sâmbătă seara. Dar alaltăieri a avut o întâlnire cu altcineva. Nu mi-a convenit, bineînțeles; dar din moment ce nu vreau să mă căsătoresc cu ea, nu îi puteam interzice să nu meargă. În orice caz, m-am gândit să o sun în duminică aceasta, să văd dacă ne puteam întâlni mai târziu. Dar –” Rick a ezitat.

“Dar –?”

“Ei bine –. Ei bine, vedeți, m-am întrebat dacă partenerul ei rămăsese oare peste noapte la ea și dacă, nu cumva, ea s-ar simți stânjenită dacă aş suna-o chiar atunci și –”

“Oh! Dar, pare evident ceea ce ți-ai putut spune pentru a-ți pricinui starea depresivă, nu-I așa?”

“Mmm. Îmi dau seama ce vreți să spuneți. Mi-am spus, ‘Ei, dacă partenerul ei se mai află încă acolo? Și dacă a petrecut o noapte atât de plăcută alături de el încât nu va mai vrea să mă mai vadă? Dacă a avut o performanță, mai bună, decât mine, la pat? Acest lucru ar fi groaznic!’”

“Da – cât se poate de evident. Ce lucru *groaznic* ar fi dacă el s-ar dovedi a fi un amant mai bun decât tine, și nu te-ar mai considera pe tine iubitul ei. Asta chiar că te-ar face să arăți ca un prost! Nu ți-ai spus ceva de genul acesta?”

“Cred că ați nimerit, la țanc. Exact așa mi-am spus. Și mi-a fost frică să o sun – mi-a fost frică că voi afla despre reușita lui. Mi-a fost frică că ea nu mă va mai considera bun de nimic, și că asta mi-ar demonstra că sunt, într-adevăr, lipsit de valoare. Nu e de mirare că m-am deprimat!”

“Da – nu e de mirare. Acum, realizezi, cum – chiar și dacă ‘inconștient’ îți creezi o stare de deprimare – poți să îți aduci gândurile acelea ‘inconștiente’ la nivelul conștiinței; cât de repede poți să le descoperi?”

“Prin simplul fapt de-a mă întreba în felul acesta, așa cum am făcut împreună. Prin faptul că îmi urmăresc ce tip de gânduri îmi fac, exact așa cum mi-ați tot arătat. Atunci, înseamnă că prin ‘inconștient’ mă refer la acele lucruri, la care nu mă uit prea atent, dar pe care, totuși, le gândesc. Așa este?”

“Da. De obicei la asta ne referim când spunem *inconștient*. Ocazional, probabil, că avem gânduri profund inconștiente – sau gânduri pe care ni le reprimăm pentru că ne este rușine să le recunoaștem. Aceasta a fost una dintre descoperirile lui Freud – existența gândurilor și emoțiilor reprimare. Însă, din păcate, el a mers prea departe, și a început să creadă că absolut toate gândurile inconștiente provin din reprimări și că noi suntem incapabili să ni le descoperim, cu ușurință. O greșeală! Majoritatea gândurilor tale așa numite inconștiente sunt accesibile conștiinței tale – dacă faci, cât de cât, niște săpături după ele!”

că odată ce ai auzit aceste cuvinte, tu te-ai rănit pe tine, prin faptul că ți-ai spus ceva de genul: 'Oh, ce îngrozitor din partea lui Jerry să îmi spună idiot! Nu sunt idiot, și *nu ar trebui* să îmi spună așa!' Sau: 'Oh, ce groaznic! Poate că, într-adevăr, m-am purtat ca un idiot și el a văzut asta! Ce groaznic că sunt atât de prost!' Nu cuvintele lui Jerry, ci credințele *tale* în legătură cu aceste cuvinte, te fac să te simți 'rănit.' Pentru că ai putea, în schimb, să îi spui, 'Jerry consideră că sunt idiot. Probabil că are niște idei preconceptionale în legătură cu mine. Iar, dacă are, dreptate cu privire la comportamentul meu, atunci ar trebui să mă manifest într-o manieră mai puțin stupidă. În orice caz, Jerry face o suprageneralizare atunci când spune că *sunt* idiot. Pentru că dacă aș fi, ar trebui să mă comport *întotdeauna* în mod idiot. Iar el insinuează faptul că aș fi o *persoană* inadecvată, tocmai pentru că mă comport idiot. Probabil că mă comport de multe ori în felul acesta. Dar, chiar și așa nu voi fi niciodată o *persoană* idioată.'"

De asemenea, clienții fac, frecvent, astfel de observații: "*Nu pot să suport* când văd că lucrurile merg prost."

Din nou, obiectăm, astfel: "Ce vrei să spui prin faptul că nu poți să suporti? Bineînțeles că poți! Poate vrei să spui, că *refuzi* să suporti lucrurile acestea – prin faptul că fugi de problemă – când ai putea, probabil, să stai și să le rezolvi. Sau poate că tu îți intensifici suferința în timp ce, *totuși*, o suporti – plângându-te cât de groaznice sunt lucrurile și cum ele *nu ar trebui* să fie așa. Dar, bineînțeles că tu nu te vei altera, doar, din cauza unor situații neplăcute. Este clar, că le poți îndura. Acum, ce-ar fi să privești atent la aceste prostii pe care ți le tot spui, să iei hotărârea că poți accepta cu eleganță aceste împrejurări nesatisfăcătoare, și că poți, de asemenea, depune I pentru a le îmbunătăți?"

De asemenea: Când spunei, "Nu pot să îmi controlez emoțiile," vă referiți, de obicei, că *exact acum*, în acest moment precis, dumneavoastră v-ați tulburat atât de tare, încât sistemul dumneavoastră nervos autonom nu se mai află, temporar, într-o stare bună și că nu puteți să îl controlați *imediat*. Adevărat. Bătăile inimii, reacțiile organelor interne, și faptul că transpirați vă pot bloca judecata. Dar, chiar și atunci, dacă v-ați examina credințele iraționale cu care vă tulburați și dacă v-ați întrerupe aceste credințe, ați descoperi că vă puteți readuce emoțiile sub control – și uneori, chiar într-o perioadă de timp, surprinzător de scurtă.

Am (R.A.H.) lucrat cu Rick S., care și-a consumat primele săptămâni de terapie, stăruind asupra faptului că el nu poate să își controleze, nici cum, stările profunde de depresie pentru că acestea îl copleșesc, înainte ca el să realizeze acest lucru. Se simțise, odată, atât de puternic deprimat, încât considerase că nimic din ceea ce ar face nu l-ar ajuta să lupte împotriva acestei stări grave.

"Înțeleg tot ce îmi spunei în legătură cu urmărirea credințelor mele și de a-mi demonstra că eu îmi creez stările de depresie," a spus Rick. "Dar, nu văd cum acest lucru se întâmplă și în cazul meu. În primul rând, trebuie să înțelegeți faptul că eu îmi cauzez, în mod inconștient stările depresive. Deci, cum pot eu atunci, în mod conștient, să le observ, înainte ca ele să apară, și să le și opresc?"

"Nu poți," i-am spus. "Cel puțin, nu la început. Îți poți examina stările depresive după ce ele au apărut, și atunci să constăți că tu ți le-ai pricinuit prin faptul că ai crezut în anumite cerințe absolutiste iraționale. Dacă ești atent să găsești aceste cerințe, mai mult ca sigur că le vei găsi – pentru că ele nu se compun din zeci de mii de gânduri inconștiente pe care ți le spui, ci din câteva iraționalități de bază, pe care poți să le găsești ușor dacă cunoști principiile REBT."

"Deci, dacă mă simt deprimat, indiferent din ce motiv inconștient, pot, cu toate acestea, să mă opresc, chiar în mijlocul stării depresive, și să îmi dovedesc că eu îmi

Capitolul 14

Controlul propriului destin emoțional

Majoritatea oamenilor consumă atât de mult timp și energie proprie, în încercarea de a atinge imposibilul – să schimbe și să controleze acțiunile *celorlalți* – încât ei consideră, în mod greșit, că nu pot să realizeze un scop foarte posibil – să își schimbe *propriile* gânduri și acțiuni. Ei suțin cu fermitate și rareori pun sub semnul întrebării, ceea ce noi numim, credința irațională nr. 5: *Ideea că trebuie să vă simțiți nefericiți atunci când aveți parte de experiențe tensionate sau dificile; că aveți posibilități reduse de control asupra lor, și că nu vă puteți schimba emoțiile dezadaptative.*

Această idee nu are prea mult sens din mai multe motive. Unul ar fi că oamenii și evenimentele externe pot, în cel mai rău caz, să vă dăuneze fizic sau să vă cauzeze diferite tipuri de discomfort și lipsuri. Mare parte din durerea pe care acestea vi le 'cauzează' (îndeosebi emoțiile de groază, panică, rușine, vină, și ostilitate), se creează pentru că luați prea în serios criticile și respingerile oamenilor, fiind încredințați că nu puteți *suporta* dezaprobările lor, și că disputele și neplăcerile sunt lucruri *groaznice*.

Până și rănille fizice provocate de mediul exterior – cum se întâmplă în cazul în care un ghiveci cade din întâmplare și vă zdrobește degetul de la picior – nu vă vor cauza suferință mare dacă *acceptați* în mod filosofic neplăcerile leziunii pe care o aveți și dacă nu vă spuneți în mod repetat: "Oh, ce groaznic! Oh ce îngrozitor este să ai durerea aceasta!" Sigur, că nu aveți un control deplin în această privință. Deoarece, anumite evenimente externe prin care treceți, vă cauzează o cantitate mare de neplăcere și discomfort, indiferent cât de filosofici ați încerca să fiți în legătură cu ele. Așa cum a remarcat odată Bertrand Russel, "Oricine susține că fericirea vine, în întregime, dinăuntrul nostru, ar trebui să fie constrâns să-și petreacă treizeci și șase de ore îmbrăcat în zdrențe și pus în viscol, fără mâncare, pe o temperatură de sub zero grade."

Cu toate acestea, *aveți* capacitatea remarcabilă de a vă diminua durerea fizică. Și aveți capacitatea extraordinară, cu condiția să vă folosiți de ea, de a vă reduce durerea emoțională dezadaptativă.

Sigur că nici faptul de-a vă controla tulburările pe care dumneavoastră vi le creați, nu este un lucru ușor. Dimpotrivă, veți constata că este foarte complicat să vă lăsați tulburați, să nu vă ușurați cu nimic situația, și să luați prea în serios cuvintele și faptele celorlalți. Dar – oricât de normal vi se pare că este, să vă faceți rău, recompensa mai mare, pe termen lung, vine prin faptul că vă disciplinați să *nu* mai faceți așa.

Luați, de exemplu, această formulare obișnuită: "Jerry m-a făcut idiot, și m-a rănit mult prin faptul că mi-a spus așa."

Atunci când unul dintre clienții noștri fac o astfel de declarație, noi obiectăm astfel: "*Jerry* nu ar fi putut cum să te rănească prin faptul că te-a făcut idiot. Așa cum nici *cuvintele* lui nu ar fi putut face acest lucru. Ceea ce s-a întâmplat, de fapt, a fost

dumneavoastră, să privesc mai atent la credințele mele. Cred că mi-au ajuns pentru restul vieții mele, aceste auto-compătimiri, aceste prostii de genul uite-ce-copil-îngrozitor-de-neglijat-am-fost. Cred că voi încerca, o vreme, direcția pe care dumneavoastră mi-ați sugerat-o, și vom vedea ce se va întâmpla.”

Și Ted chiar a încercat, pentru următoarele câteva luni, să își observe propriile credințe și să descopere greșelile pe care le-a făcut el (mai degrabă decât cele pe care le-a făcut părinții lui). Consumul de alcool s-a redus considerabil. Pentru prima dată în viața lui, s-a gândit să se stabilească într-un singur loc. La vârsta de treizeci și șase de ani, s-a întors înapoi la școală și a început să se pregătească pentru profesia de inginer electronist, singura cu care cochetase de ani de zile, dar pentru care nu depusese nici un efort. Nu și-a vindecat niciodată complet toleranța lui scăzută la frustrare. Dar cu toate că, a mai experimentat multe alte frustrări, atitudinea lui față de ele s-a schimbat enorm și înverșunările lui împotriva nedreptăților zilei de ieri și de azi, au încetat aproape cu desăvârșire.

Cazul prezentat anterior, înregistrat în urmă cu mai mulți ani, este reprezentativ pentru mulți oameni care ar prefera, mai degrabă, să privească la trecutul lor, și nu la gândurile și acțiunile lor prezente, pentru a găsi un răspuns, care să îi facă să se simtă dintr-o dată mai bine. Abordările istorice ale terapiei se mențin populare, parțial pentru că oamenii care cred sincer în ele, pot să evite să își asume responsabilitatea deplină pentru comportamentele lor actuale și pot să evite depunerea unui I real pentru schimbarea lor. Ei doresc să creadă că atunci când ajung să *știe* că fac lucruri neplăcute, ei își pot manevra cu ușurință și frustrările. În ciuda acestor așteptări, reversul situației este, de cele mai multe ori, adevărat: Cu cât vă forțați mai mult să vă angajați în preocupări frustrante, dar productive (cum ar fi studiul), cu atât mai mult veți considera *pe urmă*, că aceste preocupări sunt ușoare și plăcute.

Diferite tipuri de astfel de eschivări sunt furnizate și de Terapia Reichiană, Primală, și alte diverse tipuri de terapii prin țipăt și terapii orientate spre emoții. Persoanelor cu tulburări, li se comunică, în primul rând, faptul că părinții lor i-au „rănit” și i-au „înfuriat” în perioada copilăriei lor timpurii, că încă mai poartă cu ei cicatricile acestor „dureri”, că ei trebuie să reexperimenteze, pe deplin, aceste evenimente trecute și prin această modalitate să și le scoată din sistem. În realitate, acești oameni, *aleg*, în parte, încă de tineri, să se simtă foarte răniți sau foarte furioși; și *aleg* și acum, când sunt mari, să *pretindă* faptul că lumea *trebuie* să fie un loc mai bun și mai iubitor.

Oamenii care sunt devotați terapiilor prin țipăt, nu ajung să se maturizeze în privința cauzelor problemelor lor, deoarece ei continuă să insiste asupra faptului că, a fi lipsit de afecțiune, este groaznic și catastrofal. Ei continuă să aibă, de multe ori, accese de furie asemănătoare cu cele ale unui copil în vârstă de doi ani, și să se compătimească pentru faptul că le au. Ei își scad șansele de a-și reduce toleranța scăzută la frustrare, și pot să ajungă să își mențină acest comportament copilăros toată viața lor.

Acest lucru nu sugerează faptul că terapiile expresive nu au nici o valoare, dimpotrivă ele ajută câteodată. Deoarece, în timp ce vă exprimați sentimentele de durere și mânie, puteți să vă observați și credințele iraționale pe care le folosiți pentru a vă crea aceste stări, și vă puteți schimba, astfel, în mod constructiv aceste credințe. Exprimarea și dezvăluirea sentimentelor dumneavoastră poate reprezenta o parte importantă din terapie – dacă este însoțită și de o serie de metode REBT care să vă învețe cum să gândiți și să acționați, astfel încât să vă simțiți și să vă comportați mai maturi și mai satisfăcuți.

inconștiente, pentru a mă ajuta să îmi descifrez adevăratele probleme care îmi cauzează această durere.”

„Bine – Dacă vrei să trăiești conform spuselor unor cărți, n-ai decât. Dacă vrei să urmezi o psihanaliză `profundă`, de durată, aş fi bucuros să te trimit la unul din prietenii mei care încă mai crede în genul acesta de lucruri şi va fi încântat să te pună să parcurgi paşii terapiei pentru următorii şapte sau opt ani. Dar, la analiza finală, tot va trebui să faci lucrurile pe calea cea grea, dacă doreşti, într-adevăr, să îţi schimbi starea în care eşti, şi tot va trebui să îţi modifice filozofiile *tale* de viaţă (şi nu pe cele ale părinţilor tăi!)”

„Deci, credeţi că dacă mă apuc *acum* să lucrez serios, să accept ceea ce mi s-a întâmplat în trecut, şi să nu mai continui să-mi acuz părinţii pentru felul în care s-au comportat cu mine, îmi pot rezolva, atât problemele, într-un timp relativ scurt, cât şi să mă înţeleg pe mine în profunzime?”

„Corect. Nu ai cum să te cunoşti mai profund decât dacă îţi înfrunţi filozofiile fundamentale – indiferent când sau cum le-ai dobândit – şi dacă îţi dispuţi ideile iraţionale, după care încă te ghidezi. Într-un cuvânt, filosofia ta este: `Am avut mari greutăţi în trecut şi am suferit mai mult decât majoritatea oamenilor. De ce ar trebui să mai tolerez, şi azi, alte lipsuri? De ce să nu mă consolez, pur şi simplu, pentru restul vieţii mele, cu ura justificată faţă de părinţii mei, şi să mă simt, astfel, mai bine?` O filosofie cu adevărat fermecătoare – dar foarte inutilă. Când vei începe să te maturizezi şi să îţi dezvolti o atitudine mai realistă faţă de viaţă?”

„Sunteţi un om dur, domnule Harper. Dar încep să cred că duritatea dumneavoastră îmi poate fi utilă. Ştiţi, acum, că m-aţi făcut să mă gândesc la asta, îmi dau seama că totul părea puţin prea uşor, puţin prea bine, când citeam cum John Smith sau Joe Blow, după ani de zile de stat pe canapea, au văzut dintr-o dată rezolvarea, recunoscând că toată viaţa lor doriseră, de fapt, să ia locul tatălui lor pentru a ajunge în pat cu mama lor, după care şi-au pierdut brusc, toate simptomele nevrotice. Cred că m-am aşteptat, într-adevăr, la magie. Am vrut ca dumneavoastră sau oricare terapeut să mă vindece, bietul de mine, în mod pasiv, în timp ce eu să nu fi ridicat nici un deget. Aveţi dreptate: O terapie de genul acela, m-ar *ţine la adăpost*, oferindu-mi, o scuză bună, timp de ani de zile, de a nu mă schimba.

Am un prieten Jim, care face de mulţi ani, o astfel de terapie. Merge cu regularitate la analistul său, de patru sau cinci ori pe săptămână, şi îl sună mereu la telefon ori de câte ori are vreo mică dificultate. Dar, de aceea tot bea ca un câine. Şi de câte ori îl întreb cum merge treaba cu terapia, îmi spune: `Bine, foarte bine. Continuăm să pătrundem tot mai adânc de fiecare dată. Foarte adânc. Într-una din zilele astea vom atinge nivelul cel mai adânc şi atunci voi şti ce se află dedesubtul tuturor problemelor mele şi nu voi mai fi blocat în stare asta.` Dar, îmi dau seama acum, din ceea ce tocmai mi-aţi spus, că nu există nici un `nivel cel mai adânc` pentru cineva ca Jim. El, pur şi simplu, nu *vrea* să se simtă mai bine – pentru că asta ar însemna să depună un efort real pentru a se schimba.”

„Exact. Atâta timp cât merge cu regularitate, să se analizeze, dar nu să privească la credinţele sale iraţionale şi nu să lucreze, de îşi sar capacele pentru a şi le schimba, are cea mai bună scuză din lume, pentru a *nu* se însănătoşi. Dar *el* este cel care are această problemă. Ce vei face *tu*, în schimb, în legătură cu credinţele *tale* aberante?”

„Nu vreau să vă promit nimic, domnule Harper, pentru că am mai făcut promisiuni în trecut, şi mie şi altora, şi le-am încălcat pe toate. Dar, pot să vă spun că am în vedere acest lucru: De data aceasta voi încerca, chiar voi încerca. Voi încerca să privesc cu mai multă atenţie înăuntrul meu – sau aşa cum vă tot exprimaţi

și faptele lor, *tot* ar trebui să îți reconstruiești filosofia ta *prezentă* cu privire la respingere și frustrare, și să nu mai crezi în acele absurdități, pe care, după treizeci de ani, încă ți le tot spui.”

„La ce absurdități vă referiți?”

„La acele absurdități pe care mi le-ai povestit pe parcursul primelor douăzeci de minute și pe care, evident, le mai susții – și anume, că acea respingere, în special cea din partea părinților tăi, este *groaznică*. Că dacă nu te manifesti cu supărare împotriva ei, și dacă nu reușești să convingi, cumva, lumea, să îți ofere acea viață pe care tu încă consideri că ți-o datorează, viața nu mai merită trăită și atunci mai bine bei până mori.”

„Dar, faptul că ai fost respins *nu este* un lucru foarte rău? *Nu te face* această respingere să te simți incredibil de deprimat?”

„Ba da, atunci când ești copil – un copil care nu gândește corect și nu se poate apăra de unul singur. Dar acum tu *poți* gândi corect și te poți apăra de unul singur – chiar dacă nu faci acest lucru. Ai evitat, în mod splendid, toată viața ta, să îți schimbi atitudinile în legătură cu situațiile frustrante, și ai încercat doar să schimbi situațiile în sine – sau altminteri să fugi de ele. Îți abandonezi locul de muncă care nu îți place (în loc să încerci să faci să fie mai agreabil), sau te lași purtat dintr-un loc în altul (în loc să faci tot posibilul pentru a profita la maximum de locul în care ești). Și, *chiar* și în acest moment, încerci să eviți să-ți înfrunți frustrarea, îndemnându-mă pe mine să te trec alene prin mai mulți ani de psihanaliză. Care, tot ceea ce ar putea să îți ofere, ar fi și mai mult timp pentru a te scălda în amărăciunea ta, în loc să faci ceva pentru a o schimba, și, pe lângă, ți-ar mai îngădui și plăcerea deosebită de a-i ură pe ceilalți, în loc să privești înăuntrul tău și să renunți la aceste sentimente de ură inutile.”

„Deci, considerați că, în loc să înfrunt, problemele fundamentele din viața mea, eu le evit?”

„Păi, nu faci așa? Pe tine te interesează să vezi exact, în amănunțime, ceea ce ți-au făcut părinții tăi, acum treizeci de ani, și cum *acele lucruri*, adică ceea ce ei ți-au făcut *atunci*, te fac să te porți astăzi, în modul în care te porți. Dar, nu te interesează, nici măcar pentru un moment, să vezi ceea ce *tu* faci, zi de zi, pentru a te simți atât de groaznic.”

„Și ce trebuie să fac, dacă pot să vă întreb?”

„De ce nu te gândești și vezi? Ar fi bine să vii la terapie, pentru asta. Și împreună vom descoperi credințele tale iraționale, pe care, te-ai obișnuit, să le ai, și care *acum* te fac să fii tulburat și te mențin în această stare. Mai bine, decât să încerci să afli ceea ce bieții tăi părinții tulburați ți-au putut face cu ani în urmă.”

„Credințe, pe care, m-am obișnuit, să le am?”

„Da, credințe precum: ‘Oh, ce groaznic că am fost respins de părinții mei și că am suferit datorită preferințelor pe care le-au avut față de frații și surorile mele! Cum aș putea să realizez ceva în viață, când părinții mei s-au purtat cu mine în acel mod *groaznic*?’ Nu vezi ce ridicole sunt aceste credințe ale tale – să consideri că acțiunile trecute ale părinților tăi, influențează comportamentul *tău* prezent? Și mai ai și alte credințe precum, ‘Doamne, ce dificil este să stau pe propriile mele picioare și să mă lupt cu frustrările lumii acesteia! Viața *nu ar trebui* să se poarte în așa hal cu mine!’ Nu observi, cum aceste idei îți sporesc, în loc să îți reducă iritățile, pe care viața ți le oferă, de multe ori?”

„Hmm. Dumneavoastră adoptați o tactică total diferită de ceea ce era scris în acele cărți de psihanaliză, pe care le-am citit. Potrivit spuselor lor, dumneavoastră și prelegerile dumneavoastră, nu veți ajunge suficient de adânc la gândurile mele

remarcabil, dar el se lăsase în derivă, pierduse mai multe locuri de muncă, începuse să consume alcool, și era supărat foc pe lume și pe modul în care aceasta îl tratase.

Ted, care citise mult în domeniul psihoterapiei, se aștepta ca eu să îl așez pe o canapea, să îi ascult, cu înțelegere, pentru următorii câțiva ani, povestea plină de suferință, și să îl îndemn să își exprime ostilitatea adânc înrădăcinată față de părinții lui și față de alți membrii ai familiei. Cu toate acestea, l-am păcălit, disputându-i rapid stilul de colecționar de nedreptăți.

„Deci, părinții tăi nu te iubesc,” i-am spus. „Te-au respins și s-au comportat în mod meschin cu tine. Bine: se acceptă! Dar ce sărăcie te face pe tine atât de supărat acum? Ca și copil, într-adevăr, ai avut o perioadă dificilă. Dar acum ai crescut – îți amintești? Așa că, de ce *continui* să te compătimești pentru lucrurile de care nu ai avut parte în perioada copilăriei tale? De ce să nu faci ceva constructiv, interesant, și plăcut cu viața ta *prezentă*? Ce stare de bine poți să obții dacă ești mereu obsedat de actul mârșav al părinților tăi de a te respinge la vârsta de opt ani? De vreme ce acum – cronologic vorbind – ești matur, hai să vedem dacă nu te putem convinge să ai și gânduri de om matur.”

Ted era vizibil luat pe nepregătite. „Dar, cu siguranță, știți –” a început el. „Cu siguranță, dumneavoastră, ca și psiholog, sunteți conștient de faptul că acest lucru nu este ușor. Îmi închipui, chiar și cu înțelegerea mea limitată cu privire la domeniul dumneavoastră, că, în general, psihologii sunt de aceeași părere referitor la faptul că odată respinsă la o vârstă timpurie, o persoană nu trece niciodată peste nevoia ei de afecțiune – dacă nu cumva, probabil, cu ajutorul psihanalizei de lungă durată. Cred că am nevoie de asta. De acel gen de lucruri despre care am citit, în care clientul, după o lungă perioadă de timp, își eliberează trecutul, lucrând prin intermediul stărilor de aversiune și de frustrare pe care le-a simțit în trecut, pentru a conștientiza lucrurile care continuă să îl supere. Dumneavoastră nu practicați tipul acela de psihanaliză?”

„Nu, nu mai practic acum. Obişnuiam să fac ceva asemănător cu ani în urmă, când și eu, la rândul meu, am fost impresionat de genul de cărți pe care tocmai le-ai menționat. Dar, cu cât am văzut mai mulți oameni și cu cât i-am pus să își re trăiască mai intens experiențele trecute, repetând stările de ură violentă împotriva figurilor parentale, cu atât mai clar am observat că acestea nu funcționau. Lor le-a plăcut, în mod categoric, și s-au simțit bine prin faptul că își reconstituiau frustrările și ostilitățile lor timpurii. Dar, cu toate acestea, ei continuau să nu se vindece. Așa că de mulți ani acum, în asociere cu terapeutul Albert Ellis din New York, am folosit o abordare radical diferită a psihoterapiei. Și cu toate că unora dintre clienți nu li se pare a fi la fel de dramatică sau la fel de agreabilă ca și metodele pe care le făceam înainte, oferă, cu siguranță, rezultate incomparabil mai mari. Clienții mei obișnuiau să mă iubească la nebunie cât timp practicam vechiul sistem terapeutic. Acum, fie că mă crezi sau nu, am ajuns să îi pot ajuta, într-adevăr, să se accepte pe *ei înșiși*.”

„Păi – ăă, înțeleg ce vrei să spunei. Dar nu credeți, totuși, că în cazurile speciale, cum este al meu, deoarece am suferit atât de multă respingere din partea părinților mei și am înmagazinat, în trecut, atât de multe sentimente negative, ar trebui să rezolv această situație, printr-o relație terapeutică de lungă durată, înainte de a ajunge la un gen de abordare mai rațională, pe care dumneavoastră și terapeutul Ellis o accentuați?”

„Nu, nu cred deloc așa ceva. *Există o posibilitate*, ca în decursul unei lungi perioade de timp, psihanaliza să te ajute, să lucrezi prin intermediul sentimentelor tale de respingere. Dar, probabilitatea cea mai mare este ca ea să nu te ajute. Pentru că deși, ai urmărit, cu atenție, detaliile minunțioase, cu privire la ceea ce părinți tăi ți-au spus sau ți-au făcut la vârsta de doi și trei ani, și cum anume ai reacționat tu la vorbele

care îl plănuieți pentru duminica viitoare). Sau puteți participa la anumite activități care să vă distragă atenția, cum ar fi șahul, cititul, sau pictatul. Pentru că nu vă veți putea îndepărta, cu ușurință, un stimul dureros, cel de-al doilea plan, acela în care vă distrageți în mod intenționat atenția cu alți stimuli mai plăcuți, este de obicei, cel mai eficient.

Cu toate că, utilizarea metodei de distragere a atenției nu vă vindecă tulburările și nici nu vă rezolvă, fundamental, comportamentul dăunător, ea este câteodată folositoare. Cu ani în urmă i-am (A.E.) observat avantajele când am descoperit că îmi pot înlătura mare parte din durerea pe care o am când mi se fac lucrări dentare, prin concentrarea intenționată, în momentul în care dentistul îmi umbla fără menajamente la dantură, asupra unor experiențe plăcute sau asupra compunerii unor cântece. I-am învățat pe câțiva dintre clienții mei, care aveau oroare de a merge la dentist, această tehnică, iar aceștia au folosit-o pentru a-și minimaliza durerea.

Mulți ani mai târziu, când am fost spitalizat timp de o lună, după ce am căzut de pe treptele unei scări slab luminate într-un hotel din Oklahoma City, am apelat din nou la distragerea atenției pentru a-mi ușura ceva din durerea fizică. M-am focalizat asupra fanteziilor plăcute; mi-am planificat diverse lucruri pe care aveam să le fac odată ieșit din spital; am scris mare parte dintr-o ediție revizuită a *Ghidului unei vieți raționale*; și mi-am găsit preocupări și în alte privințe. Nu pot spune că aceste diversivități mi-au eliminat complet suferința fizică, pentru că nu au făcut-o. Dar, cu siguranță, mi-au redus-o, și în mare parte din zilele petrecute acolo, abia dacă am simțit-o.

Utilizarea distragerii atenției poate avea efecte secundare nedorite, în sensul că vă ajută să vă calmați doar temporar, și nu să vă schimbați, într-adevăr, tulburările. Disputele cu alții, distracțiile sexuale, alcoolul, marihuana și tranchilizantele vă pot ajuta să vă „simțiți bine” pentru moment, și din această cauză să considerați că nu trebuie să faceți nimic altceva pentru a vă reduce anxietatea și depresia. Tehnicile utilizate în anumite terapii pot să se centreze, în primul rând, pe sentimentele pe care le aveți, și vă pot ajuta să vă distrageți atenția de la emoțiile pe care le aveți, aducându-vă, astfel, satisfacție imediată. Cu toate acestea, astfel de metode vă pot ajuta, în mare parte, să vă *simțiți mai bine*, și nu *să vă faceți*, de-a dreptul, *bine*.

Cu toate că tehnicile de distragere a atenției pot fi uneori folositoare, încercați să nu le folosiți tot timpul doar pentru a beneficia de un bine imediat. Nu vă aruncați, în întregime în ele, evitând să vă atacați iraționalitățile semnificative. Dar, dacă le folosiți, în mod rațional, în special pentru a vă combate durerile fizice și iritățile, ele vă pot aduce beneficii reale.

Ca idee generală, nu există o cale ușoară, și în același timp matură, de a face față frustrărilor. Cea mai dificilă cale dintre toate, renunțarea extremă practică de martirii creștini, și de membrii câtorva secte evlavioase, sunt prea dificile pentru majoritatea oamenilor și pot implica masochism și excentricități. O măsură mai echilibrată de acceptare a frustrărilor inevitabile este, de obicei, abordarea unui plan mai înțelept.

Un bun exemplu, al modului dezirabil de însușire a unei filosofii de autodisciplinare cu privire la frustrare, l-a reprezentat Ted. Când l-am (R.A.H.) cunoscut pe Ted pentru prima dată, am descoperit că este unul dintre cei mai mari colecționari de nedreptăți pe care l-am întâlnit vreodată – aparent din motive întemeiate, având în vedere că familia lui înstărită îl trimisese în tabere și la școli cu internat, încă de la vârsta de opt ani. Ei păreau, să nu-l fi dorit niciodată, chiar din ziua în care se născuse. Cei patru frați și surori mai mari, mult mai doriți decât el, reușiseră să aibă un succes

satisfăcut; dacă va trebuie să zbor, voi zbura cu promptitudine; dar atâta timp cât pot evita aceste lucruri, nu mă voi simți niciodată complet nefericit.” Puteți să duceți filosofia acceptării la cote iraționale extreme. Dar, în limitele raționale, puteți beneficia de pe urma ei.

3. Stabiliți-vă prioritatea de-a vă înfrunța frustrările pe care le puteți reduce sau elimina. Gândirea rațională, nu vă lasă să capitulați în fața vreunei situații dificile. Nu cuprinde o filosofie de supunere sau de resemnare. În mare parte, vă sfătuiește, să acceptați inevitabilul doar atunci când acesta chiar este *inevitabil* – și nu atunci când puteți schimba lucrurile. Din această privință, urmează învățămintele Sfântului Francis, ale lui Reinhold Niebuhr, a Alcoolicilor Anonimi, și a mai multor filosofi asiatici. Versiunea REBT spune: „Lasă-mă să îmi creez curajul și forța de a schimba ceea ce pot schimba, seninătatea de a accepta ceea ce nu pot schimba, și înțelepciunea de a putea face diferența.”

4. Întrebați-vă, ori de câte ori sunteți foarte frustrați, „Unde scrie că nu ar *trebui* să fiu frustrat? *Ar fi plăcut* dacă nu aș fi. Dar sunt! Ghinion! Mă va omorâ faptul că sunt frustrat? Prea puțin probabil. Mă va deranja și necăji? S-ar putea! Iată, un motiv în plus pentru care nu ar trebui să mă las deranjat sau necăjit – să nu mă las afectat de faptul că sunt tulburat. Atunci voi avea doar două probleme în contul uneia!” Cu alte cuvinte, acceptați faptul că frustrările și iritățile fac parte din viața *normală* a oamenilor; că, în realitate, nimeni nu trăiește fără a avea parte de ele; că ele nu sunt catastrofale, decât în foarte puține cazuri, și că puteți supraviețui foarte bine în ciuda existenței lor.”

Niciodată nu trebuie să vă lăsați deprimati din cauza dificultăților vieții; iar dacă nu mai insistați asupra faptului că ele *nu trebuie în nici un caz* să existe, vă veți simți doar puternic supărați și dezamăgiți, și nu îngroziți și deprimati. Dacă vă deprimati la gândul că sunteți deprimati, prin faptul că aveți cerințele iraționale: „*Nu trebuie* să mă simt deprimat! Este groaznic să mă plâng și să fiu deprimat!”, ceea ce puteți face este să renunțați la cerințele dumneavoastră absolutiste și să reveniți la emoția de părere de rău – fără să aveți sentimente de aversiune față de dumneavoastră – în legătură cu toleranța scăzută la frustrare, pe care o aveți.”

5. Cu cât sunt mai mari pierderile și frustrările pe care le suferiți, cu atât mai filosofici puteți fi față de ele. Nu fiți de-acord cu marea majoritatea a oamenilor, care consideră că, pe cât sunt mai mari nenorocirile lor, pe atât mai deprimati trebuie să se simtă. Prostii! Cu cât sunt mai mari problemele cu atât mai mult veți avea tendința de a le *regreți* și de a *nu le putea suferi*. Este adevărat! Dar nu trebuie să vă transformați regretele și antipatiile în depresie severă. Aceasta se formează din gândirea dumneavoastră: (a) „Nu pot să am parte de persoana pe care o iubesc foarte mult sau de împlinirea dorinței mele mărețe. Ce păcat!” și (b) „Pentru că nu pot să am ceea ce îmi doresc foarte mult, și pentru că am mare nevoie de acest lucru, viața mea este groaznică, oribilă, catastrofală și total nedreaptă. Așa cum *nu trebuie* să fie!” În timp ce prima dintre aceste două credințe este una rațională, cea de-a doua este irațională și distructivă. Ar fi bine să vi-o disputați și să vi-o desființați.

6. Atunci când aveți diferite impedimente, cum ar fi durerile fizice pe care nu le puteți reduce, puteți folosi, adesea, neglijarea senzațiilor sau distragerea atenției. Astfel, puteți încerca să ignorați și să uitați de durere sau de senzațiile supărătoare; sau puteți să vă gândiți intenționat la ele; sau puteți face altceva. Dacă, de exemplu aveți o durere de cap, puteți utiliza mai multe metode; puteți să încercați să uitați de ea, în loc să vă tot gândiți: „Dumnezeule, ce durere de cap groaznică! Cum pot să o suport dacă persistă astfel?” Sau puteți să vă gândiți în mod intenționat, la ceva plăcut (cum ar fi la timpul agreabil pe care l-ați petrecut cu o zi înainte sau la picnicul pe

și patru de ani și al mamei lui răposate (și al meu, bineînțeles, cu răposata mea Jacqueline Kennedy), sunt sigur, de fapt am convingerea fermă, că poți continua să îți spui pentru următorii douăzeci și cinci de ani, faptul că este o situație groaznică, oribilă și catastrofală, că Stephen te-a părăsit și că ți-a făcut viața nenorocită și complet stearpă. Și chiar poți avea o astfel de viață, dacă persiști în a-ți spune astfel de absurdități. Pe de altă parte, dacă te decizi ca în loc să te simți mereu atât de deprimată, ai vrea să-ți poți face viața mai interesantă și mai frumoasă – ai putea realiza acest lucru, dând naștere la gânduri mai raționale și învățând a le crea și a acționa în conformitate cu ele.”

„Dumneavoastră chiar dați impresia de-a fi, o persoană aspră și insensibilă. Vă distrați pe seama durerii mele sincere, comparând-o cu sentimentul unui om bolnav, față de mama sa, și cu ficțiunea dumneavoastră sarcastică, în care sunteți îndurerat după Jacqueline Kennedy.”

„Da, mă distrez pe seama ta, pentru că am constatat faptul că oamenilor le este mai ușor să nu mai catastrofeze lucrurile, dacă glumesc pe seama necazurilor lor exagerate. Faptul că te simți tristă și îndurerată, o perioadă, pentru că Stephen te-a părăsit, este de înțeles. Și, este rațional și faptul că vrei să îți examinezi – cu ajutorul meu – comportamentele pe care le-ai fi putut face pentru a contribui la plecarea lui Stephen. Dar, ca tu să stai, pur și simplu, și să îți spui cât de *oribil*, și cât de *catastrofal* de devastator este faptul că nu îl mai ai pe dragul de Stephen lângă tine – ei, acest lucru, nu are mai mult sens decât cele două exemple oferite de mine. Așadar, Stephen te-a părăsit. Ce poți face *tu* acum, pentru a te bucura de viață, *fără* el lângă tine? Nu te mai plânge de situațiile nedrepte. Ele sunt așa cum sunt. Să vedem ce poți face *tu* pentru a le *îmbunătăți*.”

La un moment dat, după ce am continuat să o tot bat la cap pe Myra, în legătură cu preocupările ei iraționale față de pierderea suferită, s-a realizat o schimbare în modul ei de a gândi și de-a se simți. A început, în curând, să-și dezvolte noi interese și să practice noi activități. Viața a încetat să i se mai pară deșartă. Și, nu pentru că *viața* s-a schimbat în sine; ci pentru că *ea* a început să o interpreteze diferit. Și asta a făcut toată diferența din lume.

Ce puteți face atunci când sunteți puși în fața unor frustrări reale, posibile nedreptăți sau nenorociri seioase? Iată câteva modalități, cu ajutorul cărora puteți înfrunta dificultățile prin care treceți:

1. Atunci când trebuie să faceți față situațiilor frustrante, stabiliți, în primul rând, dacă aceste situații sunt, într-adevăr, dificile sau le *definiți* dumneavoastră ca fiind dificile. Stabiliți dacă este, într-adevăr, aspectul dumneavoastră imperfect cel care vă împiedică să atrageți atenția partenerilor potriviți – sau sunteți *dumneavoastră*, datorită *nevoii* absurde de-a fi cea mai atractivă persoană din oraș, cea care vă sabotați relațiile? Au fost părinții dumneavoastră cei care v-au împiedicat să urmați o anumită carieră (prin faptul că și-au manifestat opoziția față de aceasta), – sau ați fost dumneavoastră cei care ați renunțat prea ușor și nu ați insistat în ciuda opunerii lor, folosindu-i probabil pe post de alibi pentru a vă ascunde posibilele frici de eșec? Ce anume vă mai face să considerați că frustrările dumneavoastră sunt atât de groaznice, din moment ce v-ați neutralizat gândurile catastrofale? Provocatoare întrebare – vedeți!

2. Dacă trebuie să faceți față unor frustrări intense, care nu pot fi nicicum schimbate, atunci ar fi bine să le *acceptați*, așa cum sunt. Da: nu cu amărăciune și disperare, ci cu demnitate și eleganță. Așa cum a însemnat și Epictet acum două mii de ani: “Cine este cel care nu poate fi învins? Cel care, nu poate scăpa de inevitabil.” Sidney Smith a formulat-o în felul acesta, “Dacă va trebui să mă târăsc, mă voi târa,

Dacă comportamentul lui Tim nu s-ar fi îmbunătățit nici după o perioadă de timp rezonabilă, în ciuda eforturilor depuse de Mary, ar fi fost necesar, ca ea să-și spună, într-un final: „Cine are nevoie de așa ceva!” – și să se pregătească să plece de lângă el.

Pentru a demonstra încă o dată, cum schimbarea concepției de viață îi ajută pe oameni să își învingă tulburările, luați cazul lui Myra B, o clientă cu depresie severă. Myra a venit să mă vadă (R.A.H.) după ce iubitul ei din ultimii doi ani, a rupt relația și s-a logodit cu o altă femeie mult mai tânără. Se simțea părăsită, și susținea ideea că viața nu mai merită trăită, și că nu ar putea niciodată să își înlocuiască iubitul. I-am acordat înțelegere deplină, dar am considerat că dacă ea și-ar spune alte lucruri mai raționale decât prostiile pe care și le spunea, ar fi posibil, ca în timp să ajungă să iubească un alt bărbat, la fel de intens, precum l-a iubit și pe Stephen.

„Dar dumneavoastră nu păreți a *înțelege*,” susținea Myra, printre lacrimi. „Stephen m-a *părăsit*. Nu numai că l-am iubit, dar mi-am planificat tot viitorul alături de el. *Nimic* nu mai are sens acum. Orice încerc să fac, oriunde vreau să merg, orice gând îmi vine în minte, nu reprezintă nimic pentru mine, dacă nu îl am pe el.” Și și-a scufundat nasul, pentru a doisprezecea oară, în decursul acelei ședințe, în pachetul ei de șervețele Kleenex.

„Păcat,” am spus. „Dar este evident că povestea s-a terminat. Relația ta cu el a luat sfârșit. Nu este nici un dubiu în legătură cu asta. Sfârșită – terminată – pus capac pe ea. La ce te ajută să fii deprimată în legătură cu asta? Cu siguranță, nu te ajută să îl aduci înapoi.”

„Știu. Dar, nu păreți – ”

„Da, nu par să înțeleg. Dar să știi că înțeleg; și tu, mai mult ca sigur, ești cea care nu înțelegi. Nu înțelegi – sau, mai degrabă, aș spune că nu *vrei* să înțelegi – că s-a terminat și că nu poți face nimic pentru a relua relația. Nu *vrei* să înțelegi, mai ales, că lucrul cel mai logic pe care ar trebui să îl faci, ar fi să te gândești la ce altceva și *cine altcineva* te-ar putea interesa și încânta. Nu are nici un rost să îți repeți la nesfârșit că ‘viața ta este pustie fără Stephen’ - *făcând-o* în acest fel să fie exact atât de pustie precum spui tu că este. Dacă mi-aș spune, și eu la nesfârșit, că viața nu are nici un rost fără Jacqueline Kennedy, și mi-aș tot repeta acest gând, m-aș simți trist ca naiba în legătură cu ea și cu inutilul de mine, care pur și simplu, nu poate trăi fără ea.”

„Dumneavoastră mă luați peste picior!”

„Da, te iau puțin peste picior” – o perspectivă mai bună decât ceea pe care ți-o tot faci tu: adică cea în care tu te faci harcea parcea. Și nu crede că inventez lucrurile astea, pe seama oamenilor care se simt deprimăți, timp de mai mulți ani, în urma unei pierderi. Exact, zilele trecute, am avut la terapie, un bărbat în vârstă de cincizeci și patru de ani, care a început să plângă, la propriu, când a vorbit despre mama sa. Știi cu câți ani în urmă a murit mama lui? În urmă cu douăzeci și cinci de ani. Pentru el murise doar în urmă cu o zi. Emoție sinceră? Dragoste profundă pentru mama lui iubită? Cu siguranță. Dar, bietul om a păstrat-o vie timp de douăzeci și cinci de ani, spunându-și, în mod regulat: ‘Mama a murit. Ce groaznic, ce cumplit! Ce femeie bună, minunată, a fost ea, și cât s-a sacrificat pentru mine! Și acum e moartă – plecată pentru totdeauna. Biata Mamă! Și bietul de mine, cel fără de mamă! Cât de groaznic!’”

„Ei, trebuie să recunoașteți,” și Myra a început să zâmbească puțin printre lacrimi, „că nu sunt, încă, chiar atât de rău.”

„Nu – nu încă. Dar, probabil că vei fi dacă continui să te hrănești cu aceste prostii în legătură cu absolut necesarul Stephen, și în legătură cu faptul că tu nu poți trăi fără el. Dacă vrei să urmezi exemplul nobil al clientului meu în vârstă de cincizeci

„Da, până și eu sunt de acord. Dar cu cât te porți mai urât cu *el*, pentru că te tratează atât de neglijent, cu atât mai mult va avea tendința să se comporte și mai rău. Și cu cât îl cicălești mai tare pentru faptul că *nu* te iubește, cu atât mai puțin te va iubi. Dacă chiar vrei ca el să se comporte mai bine – lucru pe care spui că îl vrei, dar față de care nu depui nici un efort – ai putea, să îl iubești mai mult și să îl cerți mai puțin – mai ales, atunci când se comportă urât. Pentru că dacă îi oferi dragoste și bunătate atunci când nu le merită ca urmare a comportamentelor sale, el se va gândi că este posibil ca, într-adevăr, tu să îl iubești. Și dacă atunci, el nu te iubește mai mult și nu se comportă mai frumos cu tine, mă tem că nimic, nu va funcționa pentru ca tu să îl câștigi de partea ta.”

„Dar, el a fost cel care a *început* să mă offenseze!”

„Nu are importanță. Dacă el se comportă urât cu tine, iar apoi tu îl tot rupi în bucăți pentru asta, se va comporta, în continuare, așa cum s-a comportat și până acum, urât. De fapt, probabil, că el a și uitat faptul că el a fost *cel* care te-a ofensat în primul rând, și va susține, acum, că face acest lucru *pentru că* tu îl tot critici.”

„Exact așa și susține!”

„Vezi! Așa că nu ai cum să câștigi acest joc dacă îl tot joci în felul acesta. Dar dacă îl joci în mod diferit, și îi răspunzi la lipsa de afecțiune pe care ți-o arată cu o bunăvoință *sporită*, atunci ai măcar șansa de a câștiga ceva dragoste adevărată din partea lui.”

„Dar este corect? Ar *trebui* să mă comport eu așa, după ce el s-a comportat, tot urât cu mine?”

„Nu, nu este corect. Dar, ce altceva crezi că poți face pentru a câștiga mai multă dragoste din partea lui Tim, altceva înafară de a-l condamna? Când te vei opri cu toate cerințele astea „trebuie-să-fie-corect”, și vei începe să faci ceva pentru ca viața ta să fie *mai fericită*?”

Ca de obicei, am avut dificultăți serioase cu această clientă, și de câteva ori, a fost pe punctul de-a încheia terapia. Dar, după multe insistări, am câștigat, într-un final, și Mary a încercat timp de câteva săptămâni să îi ofere lui Tim mai multă dragoste și mai puțină aversiune verbală, în ciuda comportamentului lui grosolan. S-a întâmplat, apoi, aproape un miracol.

„Nu înțeleg cum l-ați putut descifra pe Tim atât de bine,” mi-a spus ea, „dar ați nimerit la fix. Timp de zece zile s-a comportat ca și cel mai mare păduche din lume, a refuzat să mă ajute cu orice muncă grea din casă, a stat târziu prin oraș aproape în fiecare seară, și chiar a făcut niște aluzii cu privire la faptul că-și va relua relația cu una dintre fostele lui prietene. Dar cu toate că la început, am crezut că mor, am scrâșnit din dinți, și m-am gândit (exact așa cum v-am auzit pe dumneavoastră spunându-mi de atâtea ori), ‘Bine, deci se poartă în continuare necizelat. Ce situație neplăcută! Dar nu mă va uide. Nu îmi place, dar asta nu înseamnă că trebuie să plâng toată noaptea din cauza asta; și de altfel, pot să plec oricând dacă el începe să devină prea abuziv.’ Nu i-am spus nici un cuvânt, am făcut mai mult decât credeam că pot face, pentru ca lucrurile să fie plăcute, și în loc să bat în retragere din punct de vedere sexual, m-am decis să mă extind și mai mult decât de obicei. Ei, trebuia să fi văzut ce schimbare rapidă! Acum, vine în fiecare seară devreme acasă, câteodată îmi aduce chiar și flori, și este atât de vioi încât nu îmi vine să cred; practic, a devenit o altă persoană. O adevărată schimbare și doar în câteva săptămâni! Trebuie să vă acord stima meritată, domnule Ellis. De cum am început să *fac ceva* pentru a câștiga dragostea pe care o vroiam de la Tim, am și obținut-o. A fost mult mai bine decât să mă plâng tot timpul în legătură cu frustrarea mea ‘groaznică’!”

Înțelegem că este o situație deosebit de rea și foarte tristă. Dar cum puteți dovedi că este și *groaznică*, prin alt mod decât considerându-o așa?

5. Așa cum a formulat, în mod înțelept, Reinhold Niebuhr, ar fi mult mai simplu și mai bine dacă ați accepta situațiile neplăcute pe care nu le puteți schimba. REBT consideră că ceea ce există, *există*. Dacă include nenorociri și frustrări, puteți să priviți situația aceasta ca fiind nefavorabilă. Dar nu să o *definiți* ca fiind catastrofală și *groaznică*! Atâta timp cât încă trăiți, sunteți stăpânii soartei *dumneavoastră* emoționale, conducătorii sufletelor *dumneavoastră*. Situațiile nefavorabile vă pot bloca și distruge scopurile. Câteodată, ele pot chiar să vă spulbere speranțele. Dar *ele* nu vă pot distruge pe deplin. Doar *dumneavoastră* vă puteți distruge – dacă credeți în faptul că ceea ce există *trebuie cu necesitate să nu existe*, sau că dacă sunteți împovărați de probleme, *trebuie* să vă simțiți foarte deprimăți.

Să privim câteva cazuri demonstrative. (A.E.) Mary M. Venea la fiecare ședință, plângându-se de faptul că soțul ei nu o iubea, că nu îi oferea niciodată lucrurile de care avea nevoie, și că de aceea el era un ticălos bun de nimic. Din ceea ce am observat eu, nemulțumirile ei erau parțial justificate. Tim nu era, în nici un caz, cel mai bun soț din lume, și, cu siguranță, majoritatea soțiilor s-ar fi plâns de modul grosolan și neglijent, în care se comporta. Dar, chiar dacă am fost de acord cu Mary în privința lui Tim, tot nu am consimțit ca ea să se plângă, în modul în care se plângea. Și atunci ea s-a întors împotriva mea.

„Dar fiți atent,” a exclamat ea furioasă, „l-ați văzut și dumneavoastră pe Tim și ați recunoscut că de, cele mai multe ori, se poartă urât cu mine – în special acum, în perioada cât sunt însărcinată, când am nevoie de ajutorul lui și mai mult. Cum puteți spune că nu am nici un drept să mă plâng?”

„Oh, dar nu am spus deloc lucrul acesta,” i-am răspuns pe un ton calm. „Ai tot dreptul din lume să te plângi, dacă asta vrei să faci – așa cum ai tot dreptul din lume să te sinucizi, dacă vrei acest lucru să-l faci. Și, dacă continui să te tot plângi, așa cum ai făcut pe parcursul ultimelor noastre ședințe, tot la fel de bine ai putea face să îți tai gâtul. Pentru că ceea ce faci este echivalentul acestui lucru. Îți crești, pur și simplu, tensiunea. Ce bine îți poate face acest lucru ție, și copilului, care se află înăuntrul tău?”

„Dar se pare că nu înțelegeți. *El* mă face să fiu nefericită. *El* este cel care se tot comportă urât, nu eu.”

„Adevărat: el se comportă urât. Dar tu te porți și mai rău – cu tine însăși. Cu atât mai mult cu cât el nu îți face nici un bine, tu ar trebui să te oprești din a-ți mai face și tu rău. Comparativ cu răul pe care *ți-l* tot faci ție, el se comportă aproape ca un înger. Deci, *în realitate*, cine continuă să îți facă rău? Tu ești aceea!”

„Dar, după cum văd eu lucrurile, problema este, cum pot să îl fac să nu se mai comporte așa?”

„Da – așa cum vezi tu lucrurile. Dar problema, așa cum o văd eu, implică, în primul rând: Cum poți tu să nu îți mai faci ție atât de mult rău? Și apoi, probabil, vei avea șansa să îl ajuți și pe el să se schimbe.”

„Ce vreți să apuneți? Cum îl va schimba pe el faptul că eu mă voi comporta diferit?”

„Foarte simplu. Tu spui că Tim te iubește mai puțin decât ai vrea, și se comportă mult mai urât decât cum ai vrea tu să se comporte. Și cu aceste specificări sunt de acord. Vorbind cu el, am observat și eu, că nu te iubește prea mult și că nu te tratează prea frumos.”

„Vedeți! Până și dumneavoastră sunteți de acord că mă tratează urât.”

Capitolul 13

Simțiți-vă frustrați, dar nu deprimați sau înfuriați

Nouăzeci și nouă la sută dintre oamenii acestei planete, respectă, frecvent, o concepție necugetată, și anume: că dacă sunt frustrați ei trebuie să se simtă și nenorociți sau deprimați. Chiar și mulți psihologi cred în faimoasa teorie a lui Dollard-Miller: că frustrarea duce la agresivitate. Cât de greșit!

Teoria frustrare-agresivitate pornește din credința irațională nr. 4: *Ideea că dumneavoastră trebuie să vedeți lucrurile ca fiind groaznice, teribile, oribile, și catastrofale atunci când sunteți foarte frustrați sau când sunteți tratați incorect.* Această idee este greșită din mai multe motive:

1. Cu toate că, poate fi foarte neplăcut, atunci când nu obțineți ceea ce vreți de la viață, acest lucru nu poate fi și *catastrofă* sau *oribil*, decât dacă îl vedeți dumneavoastră ca fiind așa. Când lucrurile merg prost, puteți alege să credeți, „Nu îmi place situația asta. Ia să văd ce pot face pentru a o schimba. Și dacă nu o pot schimba viața mea va fi dificilă, dar nu va fi, neaparat, groaznică.” Sau puteți crede, „Nu îmi place situația asta. *Nu o suport!* Mă înnebunește! *În mod categoric nu ar trebui să fie așa!* Pur și simplu trebuie să se schimbe, altfel mi-e imposibil să fiu fericit.” Cea de-a doua dintre aceste credințe vă va face să vă simțiți nefericiți, să vă compătimiți, să vă simțiți deprimați sau furioși. Prima credință vă va conduce spre stări de frustrare și de părere de rău, și nu neaparat spre descurajare sau furie.

2. Chiar dacă copiii nu tolerează, de obicei, frustrarea, adulții pot, categoric, să facă acest lucru. Copiii depind, în mare măsură, de mediul în care trăiesc. Ei nu pot privi cu atâta ușurință spre viitor pentru a vedea faptul că, deși acum sunt frustrați, ei nu se vor simți așa întotdeauna. Nu ne putem aștepta ca ei să gândească, în mod *filosofic*, cu privire la restricțiile pe care le au. Nu este, însă, același caz și la adulți. Adulții *pot* să realizeze faptul că există un sfârșit pentru frustrările lor prezente; *pot* să schimbe mediul în care trăiesc; *pot* să accepte faptul că există anumite dezavantaje în viața lor, care în prezent nu pot fi schimbate.

3. Dacă vă lăsați puternic afectați de frustrările pe care le aveți, vă va fi foarte greu să găsiți o soluție pentru a le îndepărta. Cu cât vă cheltuiți mai mult din timpul și energia dumneavoastră, lamentându-vă pentru soarta tristă pe care o aveți, bombănind împotriva lucrurilor frustrante, și scrâșnind din dinți de disperare, cu atât mai puțin vă veți mobiliza pentru a face față dificultăților. Chiar dacă aveți dreptate cu privire la modul injust în care ceilalți vă tratează – de ce este acest lucru atât de teribil? Într-adevăr, poate fi lipsit de etică. Dar poate cineva spune că oamenii *nu trebuie în nici un caz* să se comporte injust? Poate că dumneavoastră!

4. În cazul în care frustrarea este inevitabilă și constantă – de exemplu când vă moare partenerul de viață – puteți alege să vă lăsați afectați, pentru mult timp, din cauza pierderii suferite. Așadar, viața vă privează de prezența celui/celeii iubite! Îl/o vor aduce, plânsetele și suspinele dumneavoastră, înapoi pe cel/cea iubit/ă? Prin faptul că bombăniți asupra soartei nedrepte vă simțiți, într-adevăr, mai bine? De ce nu, mai bine, ați accepta, în mod matur inevitabilul, indiferent cât de neplăcut este acesta?

Înseamnă că, veți continua, în mai multe ocazii, să vă *displacă* profund comportamentele dumneavoastră sau ale altora. Dar, veți avea o șansă mult mai mare de a schimba ceea ce vă displace, în loc de a vă fierbe în propriul suc. A greși este omenește; a-i ierta pe oameni și pe dumneavoastră pentru comportamentele greșite este rațional și realist. Acceptați *păcătosul*, în timp ce considerați *păcatul* ca fiind greșit și distructiv. Încă o dată, evitați păcătoșii dacă abuzul acestora este suficient de dăunător; și acceptați-vă pe dumneavoastră, în timp ce depuneți efort real, pentru corectarea comportamentului greșit.

Să presupunem că, deși, încercați să fiți de acord cu toate mesajele de iertare, față de sine și față de ceilalți, pe care noi (și alții) vi le transmitem cu bunăvoință, tot vi se pare a fi aproape imposibil să le respectați. Înseamnă acest lucru că ați putea fi una dintre acele persoane care au înăscute – ca să nu mai spunem, de asemenea, că au fost crescute – cu o tendință puternică de culpabilizare? Sincer, ați putea fi – cu toate că acest lucru pare a fi extrem de rar. Dar, dacă aveți într-adevăr o astfel de tendință înăscută, va trebuie să depuneți mai mult efort decât restul „oamenilor drăguți” ca noi, pentru a le reduce. Și, de cele mai multe ori, veți reuși să le reduceți – cu multă muncă și practică. Da, m-u-n-c-ă. Da, p-r-a-c-t-i-c-ă.

Dacă, totuși, mai aveți încă dificultăți, cu privire la reducerea acuzațiilor pe care le faceți asupra dumneavoastră și asupra celorlalți, mergeți pentru o evaluare psihologică atentă, și luați în considerare posibilitatea de a urma ședințe de psihoterapie sau, de a lua, posibil, medicație. Nu este niciodată, o rușine, să aveți tulburări emoționale serioase – este doar o problemă ce trebuie rezolvată. Așa că nu vă faceți niciodată o părere negativă despre dumneavoastră – sau despre oricine altcineva – pentru faptul că aveți această problemă. Cu alte cuvinte, nu vă creați o părere negativă despre dumneavoastră (nici nu vă culpabilizați și nici nu vă autoevaluați global negativ), indiferent ce s-ar întâmpla!

sunt o persoană rea sau necorespunzătoare.” Puteți să vă schimbați aceste credințe în: (a) „Probabil că am acționat, într-adevăr, în mod greșit,” (b) „Oamenii fac frecvent lucrul acesta,” (c) „Ia să încerc, fără să mă mai condamn, să descopăr exact ceea ce am greșit și să mă corectez până data viitoare.”

2. Încercarea de a vă corecta greșelile, va fi, adesea, asemănătoare cu încercarea pe care ați face-o dacă v-ați hotărâ să deveniți buni pianiști. Puteți să cântați la pian, să respectați un regim alimentar, sau să vă corectați greșelile făcute în trecut, doar prin *muncă și practică – forțându-vă*, pur și simplu, să urmați o nouă cale. Astfel, dacă vă doriți să fiți morali, ar fi bine, ca pentru reușita acestui lucru, să vă forțați a fi responsabili față de ceilalți. Și să vă convingeți că, deși, *pe termen scurt*, puteți beneficia, de pe urma faptelor dumneavoastră iresponsabile, pe termen lung, veți câștiga mult mai multe satisfacții, dacă vă comportați mai rațional.

Moralitatea rațională pornește din interesele individuale și sociale. Ea, nu devine un obicei de-al dumneavoastră, prin faptul că vă spuneți: „Am greșit; Sunt un ticălos; prin urmare trebuie să mă opresc din a mai face lucruri greșite.” O dobândiți prin faptul că vă spuneți și credeți următoarele, „Am greșit; Dacă persist în a greși, voi avea mereu rezultate negative, și voi contribui la crearea unei lumi în care eu și alți oameni nu am vrea să trăim; prin urmare ar fi bine să îmi schimb obiceiurile.” Și pentru a reuși să nu vă mai culpabilizați, ar fi bine să folosiți, în primul rând, Insight-ul nr.1 – „Mă simt ca un păduche pentru că părinții mei mi-au spus, în repetate rânduri, că nu sunt bun de nimic, și eu am acceptat acest lucru, fără să mă împotrivesc.” Apoi, utilizați Insight-ul nr.2 – „Continui să cred în aceste prostii pentru că *acum* aleg să cred în ele.” Urmați apoi cu Insight-ul nr.3 – „Ar fi bine să îmi recunosc faptele imorale, dar să nu mă văd pe mine ca fiind o persoană groaznică și condamabilă. Dacă *lucrez și acționez* împotriva credințelor mele de culpabilizare, voi putea să mă *constrâng* să mă comport într-un mod mai etic.”

3. Puteți să învățați să faceți diferența dintre *responsabilitate* și *culpabilizarea* faptului că sunteți iresponsabili. De cele mai multe ori, sunteți, într-adevăr, responsabili pentru comportamentul pe care îl aveți, în sensul că dumneavoastră ați fost cei care l-ați îndeplinit, și că în mod teoretic, ați fi *putut evita* să-l săvârșiți. Dar, faptul că ați comis aceste *fapte* iresponsabile nu vă fac pe dumneavoastră a fi niște persoane *lipsite de valoare*.

4. Când vă dați seama de faptul că sunteți furioși, identificați-vă cerințele absolutiste și perfecționismul. Dacă se întâmplă, doar să vă displacă sau vă deranjeze reacțiile celorlalți, înseamnă că aveți emoții negative adaptative. Înseamnă că *preferați* ca oamenii să se comporte în mod diferit și vă simțiți frustrați sau dezamăgiți atunci când nu se comportă așa. În schimb, furia răsare din credința „Nu îmi *place* ceea ce face Dick. Prin urmare, *nu ar trebui* să facă așa.” Ați putea crede, mai bine: „Nu îmi place ceea ce face Dick; ia să văd cum *aș* putea să îl conving sau să îl ajut să se comporte în alt mod.” Atunci când sunteți furioși, încercați să atentați la *propriile* pretenții pe care le aveți și forțați-vă – exact așa cum auziți, forțați-vă – să îl acceptați pe Dick *împreună cu* comportamentele lui neplăcute, și drept urmare să vă detașați de acuzațiile pe care i le faceți și de furia pe care v-ați creat-o. În orice caz, trebuie să stabiliți anumite limite și să vă feriți de Dick dacă și când, acesta face abuz de dumneavoastră.

Dacă, utilizați tehnicile menționate mai sus, și continuați să vă abordați și să vă disputați, în mod repetat, credințele de culpabilizare pe care le aveți asupra dumneavoastră și asupra celorlalți, nu înseamnă că veți sfârși prin a deveni sfinți sau polianiști*.

Încep să înțeleg acum, pe măsură ce privesc mai atent lucrurile, cum ai reușit să faci această mutare la New York, cum ai luat apartamentul greșit, și cum ai făcut celelalte greșeli. Presupun că n-am fost nici eu chiar un înger!

Dave: Woaw! Mi-aș dori să fi adus cu mine un reportofon să înregistrez această declarație istorică! Această recunoaștere va face mai multă istorie decât a făcut-o vreodată bătălia de la Bull Run. Dar, ai dreptate, și eu, pot să văd cum de am făcut acele mișcări idioate. Și cum de ai reacționat atât de neangelic! Dacă, în schimb, ne-am petrece, timpul în care ne acuzăm reciproc și în care îi acuzăm pe alții, gândindu-ne la problemele noastre reale, am ajunge mult mai departe cu rezolvarea lor!

Terapeutul: Ați văzut! De-abia ați închis robinetul cu acuzări și blamări și ați și început să vă simțiți mai bine în legătură cu voi și între voi. Acum, hai să facem în așa fel încât, lucrând mai mult asupra acestei probleme, să ajungeți să vă acuzați mai puțin și să vă rezolvați mai mult problemele din viitor – caz în care dacă veți mai avea câteva dezacorduri adevărate, ele nu vor mai părea imposibil de rezolvat.

Lucru ce s-a dovedit a fi adevărat. După câteva luni, după ce Dave a reușit să își facă rost de un alt loc de muncă într-un oraș de mărime medie, după ce a cumpărat (cu acordul deplin a lui Karen) o casă mică, și a reușit să nu mai bea alcool aproape deloc, am primit această scrisoare de la Karen: „Dave, este încântat de noul lui loc de muncă. Dacă nu i-ați citit ultimele articole cu privire la Jim Crowish și situația din Nord, anunțați-mă, și cu modestie, vă voi trimite, și dumneavoastră, prin poștă copii după articole. Casa pare minunată. Copii, Dave și cu mine ne-am făcut deja mulți prieteni buni. Copiilor le place școala de aici. Îmi place casa și cartierul în care stăm. Și, cu toate că mai avem, probabil, câteva idei preconcepute, se pare că totuși ne placem unul pe altul. Ce spuneți dumneavoastră despre acuzare? N-am auzit niciodată acest cuvânt. Mulțumiri și gânduri bune.”

Nu vrem să vă lăsăm cu impresia că majoritatea cazurilor de consiliere maritală se rezolvă atât de repede, doar prin faptul că îi învățăm pe ambii parteneri ABC-ul tulburărilor emoționale și prin faptul că îi facem să își schimbe B-urile sau sistemul lor de credințe. Acest lucru ar fi plăcut! – dar din păcate nu este adevărat. Pur și simplu, multe cupluri nu vor recunoaște faptul că ei sunt cei care își crează problemele afective, și persistă asupra ideii că partenerul lor îi *face* să aibă aceste probleme afective. Alții admit faptul că ei sunt cei care își crează propriile emoții negative, dar consideră că este foarte greu să-și schimbe credințele. Firește, că în astfel de cărți, precum și cea de față, vă prezentăm acele cazuri, în care clienții au observat repede modelul ABC din REBT și au lucrat din greu pentru a se schimba. În orice caz, nu fiți uimiți, dacă și dumneavoastră aveți dificultăți în a vă urmări, cu atenție, credințele iraționale și în a vi le schimba. Aproape majoritatea oamenilor reușesc *foarte ușor* să gândească, în mod irațional, cu privire la ei și la partenerii lor, și s-ar putea să aveți nevoie de o serioasă terapie și de auto-practică înainte de-a putea începe să gândiți mai corect și să vă comportați mai rațional, de unul singur sau alături de partenerul la care țineți.

Ce puteți, astfel, face pentru a deveni conștienți de faptul că vă culpabilizați pe dumneavoastră și pe ceilalți? Și ce puteți face pentru a vă aborda și provoca credințele iraționale, care se află în spatele acestor culpabilizări dăunătoare pe care vi le faceți? Iată câteva lucruri pe care le puteți face:

1. Ori de câte ori vă simțiți deprimăți sau vinovați ar fi bine să recunoașteți faptul că, probabil, la un anumit nivel, dumneavoastră vă culpabilizați, și să încercați să descoperiți care sunt credințele specifice care stau la baza acestora. În general, probabil că vă spuneți: (a) „Am făcut acest lucru în mod greșit” și (b) „Prin urmare,

Terapeutul: În special, la ideea că nu *trebuie* să accepți părerea negativă a nimănui despre tine și să o folosești împotriva ta – chiar și când aceste opinii sunt parțial corecte.

Dave: Dar, cum poți să te abții să nu le accepți când te aflii în acele circumstanțe – când știi că ai greșit?

Terapeutul: Foarte simplu. Urmând ceea ce noi numim teoria ABC a Terapiei Rațional Emotive și Comportamentale. A-ul (sau ceea ce numim Eveniment Declanșator sau Adversitate), este, în cazul tău, faptul că te-ai descurcat prost și că soția ta îți spune lucruri urâte în legătură cu greșelile tale. C-ul (o Consecință Emoțională) simbolizează faptul că te simți ca un prost, și continui să bei până amețești. Privești A-ul, care pare a fi învinovățirea justificată din partea soției tale, și privești C-ul, care pare a fi sentimentul tău corespunzător de rușine, și îți spui astfel: ”Ei, A-ul duce în mod natural la C. Ea vede corect că mă comport greșit și mă învinovățește pentru acest comportament. Acest lucru mă face să beau!”

Dave: Păi, nu duce A-ul spre C, în cazul meu? Nu ar trebui să îmi recunosc greșelile și să mă învinovățesc pentru ele? Cum altfel mă pot schimba?

Terapeutul: Nu. A-ul nu duce în mod automat la C, așa cum crezi tu că duce. Pentru că, între A și C se interpune B-ul – Sistemul tău de Credințe în legătură cu A. B-ul își are rădăcina în filosofia ta generală despre viață, pe care tu (precum și Karen) tindeți cu ușurință să o construiți și pe care ați învățat-o, de asemenea, social. Această filosofie îți spune că *ar trebui* să te învinovățești (să îți faci o părere negativă despre tine și să te culpabilizezi ca și ființă umană) pentru faptele rele și greșelile serioase pe care le faci. Prin urmare, când Karen îți spune lucruri agresive la A, tu îi *interpretezi* critica ei (la B) ca fiind corectă și ești de *acord* cu perspectiva ei și anume că nu doar *comportamentul* tău este de nesuferit, ci că și *tu* ești, de asemenea, o persoană *profund detestabilă* pentru că te-ai comportat în acel mod jalnic. *Atunci*, tu, îți crezi prin prisma sistemului tău de credințe (de la B) consecințele pe care le ai (la C). Adică, te simți deprimat, mergi să bei, și experimentezi alte rezultate dăunătoare pentru propria ta persoană.

Dave: Dar, eu tot nu înțeleg: Nu are, ea, dreptate să mă critice, la A?

Terapeutul: Nu. Ar avea dreptate dacă ți-ar atrage hotărât atenția, la A, în legătură cu mișcările tale greșite, cu erorile comise. Dar criticile ei *nu* fac doar lucrul acesta. Mai *întâi* îți atrage atenția cu privire la greșelile tale, și *apoi* îți spune: „Dar nu *ar trebui* să greșești, păduche ce ești! Nu ai nici un *drept* să te comporți așa de stupid.” Dar oamenii au dreptul să facă greșeli. Și chiar dacă ți se pare că este *indezirabil* să faci greșeli, faptul că ești om îți favorizează aceste greșeli. Așa că *greșelile* tale *detestabile*, nu te fac o *persoană detestabilă*.

Karen: Vă referiți la faptul că ar trebui să-i atrag atenția lui Dave cu privire la greșelile pe care le face, și să îl ajut, în special, să nu le mai facă în viitor?

Terapeutul: Exact. Greșelile lui aparțin trecutului. Să vedem acum, ce poți face tu pentru a îmbunătăți prezentul? La ce soluții vă puteți gândi amândoi pentru a face ca viitorul vostru să fie diferit de trecut? Ce puteți învăța din greșelile voastre? Ce puteți face acum, pentru a vă transforma viața voastră și pe cea a copiilor voștri, într-una mai plăcută?

Dave: Încep să înțeleg ce vreți să spuneți. Și cred că pot să nu mă mai comport ca un struț care își vâra capul în barul de la colț.

Karen: Dacă promiți că faci lucrul acesta, o voi egala cu o promisiune de-a mea. Voi înceta să te mai acuz pentru greșelile tale din trecut – inclusiv pentru greșeala, pe care așa am considerat-o inițial, de a ne târa amândoi până aici doar pentru a ne mărturisi toate necazurile unui psiholog. Sunt bucuroasă că am venit.

Karen: Păi – dar –! Vă așteptați să îi acord o medalie sau ceva de genul acesta pentru că s-a comportat ca un idiot? Și pentru că, apoi, a făcut lucrurile să fie și mai rele fugind de probleme și refugiindu-se în alcool? Vă așteptați ca eu să-l consolez, ca o soție bună ce sunt, și să îl încurajez în a face și *mai multe* greșeli?

Terapeutul: Nu, nu chiar așa. Cu toate că ai rămâne surprinsă, dacă ai încerca, într-adevăr, să faci așa, cât de bine ar funcționa sugestiile tale spirituale. Dar să nu ducem lucrurile în *cealaltă* extremă. Chiar dacă Dave a făcut niște greșeli serioase, ce bine îi va face dacă tu îl *blamezi*? L-a ajutat, faptul că l-ai blamat, să comită mai puține greșeli? L-a făcut să se comporte mai binevoitor față de tine? Te-a făcut pe *tine* să te simți mai fericită?

Karen: Păi, nu. Nu pot să spun că m-a făcut mai fericită.

Terapeutul: Și nici nu te va face. Pentru că, cu cât îți condamni mai tare soțul – sau pe oricine altcineva, de fapt – cu atât mai defensiv va deveni, el, de multe ori, și cu atât mai puțin *probabil* să își recunoască erorile, în special față de tine. Așa cum am văzut în urmă cu câteva minute: atunci când îl critici, replicile lui principale defensive constă în sarcasm, o tendință umană comună: pentru a se proteja de a fi blamat, îl blamează la rândul lui pe acela care îl atacă.

Karen: Oh, trebuie să recunosc că se descurcă foarte bine la asta!

Terapeutul: Da, dar cine nu o face? Și cu cât Dave, te blamează la rândul lui mai mult, cu atât mai puțin va avea tendința de a face față adevăratei probleme, și de-a gândi ceva de genul, „Așadar, m-am descurcat prost de data asta; dar, ia să vedem, cum pot să fac altfel și să mă descurc mai bine data viitoare?” Și încă ceva în plus, cu cât *acceptă*, mai mult, faptul că îl critici, și cu cât mai mult își face o părere negativă despre el, în funcție de ceea ce tu îi zici, cu atât mai puțin se va simți *capabil* de-a face față problemei lui, chiar dacă reușește să îi facă față. Pentru că el va continua să își spună: „Karen are dreptate. Cum de m-am putut comporta atât de stupid? Sunt cu adevărat un prost! Are perfectă dreptate! Și cum ar putea un idiot ca mine să iasă din încurcătura asta în care m-am băgat? Sunt aproape fără scăpare. Nu are nici un rost să încerc să fac lucrul încă o dată, pentru că voi agrava și mai tare situația. Ar fi mai bine să beau până am oștesc și să uit de toată afacerea asta groaznică, având în vedere că nu am, oricum, nici o posibilitate de a o rezolva.”

Dave: Ați nimerit la fix! Exact așa mi-am spus! Și cine n-ar face-o – când soția i-ar repeta la nesfârșit soțului, ce prost disperat și vierme incompetent este?

Terapeutul: Exact. Cine nu s-ar supăra? Aproape toată lumea care trăiește în societatea noastră s-ar supăra. Și toți, fiecare în parte, ar greși, dacă s-ar comporta așa.

Dave: Ar greși? Dar tocmai ați spus că e firesc să mă simt așa, având în vedere că soția mea îmi spune, mereu, lucruri urâte.

Terapeutul: Da, din punct de vedere *statistic*, te-ai simți în mod firesc așa, pentru că marea majoritate dintre soți s-ar simți la fel de întorși pe dos, precum te simți tu. Dar, acest lucru nu înseamnă că și au *dreptate* în a-și crea o părere negativă despre ei și în a fugi de această problemă.

Dave: Dar, ce altceva aș fi putut face? Ce altceva, v-ați fi așteptat să fac?

Terapeutul: Nu m-aș fi *așteptat* să faci altceva decât ceea ce ai făcut. Dar aș *spera*, ca odată ce te voi convinge să îți însușești alte idei noi, să nu mai faci ceea ce ai făcut, și anume să accepți blamările soției tale și să le folosești pentru a-ți construi o părere negativă despre *tine*. Da, chiar dacă majoritatea celorlalți soți *ar face* tocmai acest lucru.

Dave: La ce idei noi vă referiți?

oferise, nu de mult, un loc de muncă important și un salariu foarte mare. După ce s-a consultat cu Karen, soția lui, despre această ofertă, a acceptat.

Înainte de a-și muta familia, Dave a venit singur, în New York pentru a găsi o locuință; și iată că aici a început problema. Și-a dat seama că pentru o sumă dublă pe care o plăteau pentru locuința lor din Sud, ceea ce putea obține în New York erau doar locuințe de calitate inferioară. Neavând nici un fel de economii, a închiriat un apartament „pentru a ne oferi un loc de trăit, câtă vreme umblam după o casă.”

Restul poveștii va părea probabil familiar pentru cei care au salarii bune, dar trăiesc în orașe cu costuri de trai ridicate. Chiria, costul hranei, a îmbrăcămînții, și alte cheltuieli, i-a consumat rapid veniturile mari ale lui Dave; iar faptul că Karen și copiii aveau nevoie de a fi consolati pentru noul apartament în care trăiau, prin diferite activități și mese luate în oraș, au adăugat la dificultățile financiare ale familiei.

Peste toate aceste probleme, mai era și faptul că Dave se simțea din ce în ce mai dezamăgit de noul loc de muncă. Avea responsabilități administrative pentru care nu era suficient pregătit și față de care nu avea nici un interes. Teoretic, directorul de la ziar le oferea angajaților săi libertatea de-a se exprima, dar în practică când aceștia încercau să prezinte cu curaj o știre, îi era frică, ca nu cumva vreun important sponsor să se simtă amenințat și să le cenzureze scrierile.

La vremea la care Dave și Karen au venit la terapie, ei se aflau într-o stare de disperare. Fericirea pe plan familial și profesional părea pierdută pentru totdeauna. Karen îl învinovăța pe Dave pentru că se comportase în mod stupid în legătură cu mutatul lor la New York și pentru faptul că nu ținea suficient de mult la ea și la copiii lor. Dave se învinovăța, la rândul lui, pentru faptul că nu judecase corect cu privire la noua lui slujbă, și pentru că administra, atât de prost, condițiile lor de trai. Mai era furios, și pe faptul că, Karen era „necooperantă, neexcitabilă, și o mamă necorespunzătoare.”

Una dintre primele ședințe cu acest cuplu a decurs precum urmează:

Karen: Pentru a înrăutății lucrurile și mai tare, Doctore, ca și cum ele nu erau suficient de rele, Dave, după ce i se termină programul de lucru, rămâne în oraș la un pahar. Nu mai este un jurnalist *bun* așa cum era înainte, așa că trebuie să se *comporte* ca și unul dintre cei care stau la bar și le spune băieților adunați în jurul lui cât de bine ar fi tratat el subiectul bătăliei de la Bull Run.

Dave: Găsesc mai multă bătălie în casă, ziele astea decât oriunde altundeva. De ce aș veni acasă să îți aud același discurs învechit despre ce ratat sunt.

Terapeutul: Cred că v-ați făcut amândoi înțeleși, în legătură cu ce nemulțumiri aveți unul față de celălalt. Acum, doar de dragul discuției, să presupunem pentru un moment că tu, Dave, ai făcut câteva greșeli cu adevărat stupide, egoiste și răutăcioase.

Karen: Nu am spus „răutăcioase.” Nu cred că s-a gândit suficient de mult la ele încât să le fi făcut din răutate. Dar sunt de-acord cu celelalte adjective.

Dave: O cred că e de acord! Și, ar mai fi de acord și cu alte câteva blasfemii, dacă le-ar putea spune. Nu are nici o dificultate în a le inventa cu miile.

Terapeutul: OK. Hai să recunoaștem, Karen, că soțul tău a făcut câteva greșeli, cu adevărat, stupide. Am *putea* să-i găsim o grămadă de scuze. Am putea să subliniem, de exemplu, faptul că nu avea nicicum de unde să știe, având experiența lui anterioară, ce lucruri rele se vor întâmpla în New York, și prin urmare, greșelile lui sunt scuizabile. Dar, hai să nu mai insistăm asupra acestor circumstanțe și să specificăm simplu că a comis o succesiune de erori stupide – și că persistă în a le face, inclusiv faptul că bea cu băieții. Bine: Deci a făcut greșeli. Acum, cu ce te ajută pe tine să îl acuzi cu sălbăticie pentru greșelile făcute? Cât de folositoare sunt reproșurile tale?

păcătoși, îi ajutăm să creadă că sunt fără speranță – că nu se vor putea opri din a comite fapte rele în viitor.

7. A-i condamna pe alții implică a vă crea o stare de furie și de ostilitate față de ei. Stările de furie reflectă pretențiile pe care le aveți. Când sunteți mânioși, ceea ce vreți să spuneți, de fapt, este: „Nu îmi convine comportamentul lui Joe,” și „pentru că nu îmi convine, *nu ar trebui în nici un caz* să se comporte așa.” A doua credință pe care o aveți aici este una de tip non sequitur – o concluzie care nu rezultă din premisa dumneavoastră. De ce *nu ar fi trebuit* Joe să se comporte așa cum a făcut-o; doar pentru simplul fapt că dumneavoastră nu v-a *convenit*? Este nerealist să credeți că *preferința* dumneavoastră în legătură cu comportamentul lui Joe *ar trebui în mod categoric*, să îl facă pe el să își schimbe comportamentul.

8. Faptul că vă condamnați pe dumneavoastră sau pe alții duce nu numai la stări de furie, așa cum tocmai am subliniat acest lucru, dar și la nenumărate consecințe neplăcute ale acestei furii. Chiar dacă aveți dreptate în ceea ce privește comportamentul lui Joe, ca fiind imoral, faptul că dumneavoastră credeți că el nu *trebuie* să se comporte greșit și faptul că vă înfuriați, va avea puțin impact, dacă nu chiar deloc, în a-l împiedica pe el să nu se mai comporte vreodată greșit. De fapt, s-ar putea să aibă imboldul de a se manifesta, în continuare, greșit doar *pentru* faptul că îl detestați și pentru că el vă detestă la rândul lui. Acest lucru va rezulta, aproape întotdeauna, în următoarele simptome: stări de greață, posibile creșteri de tensiune, sau boli psihosomatice și, mai ales, devierea de la problema reală, și anume: cum puteți să îl convingeți, într-adevăr, pe Joe să nu se mai comporte, și altă dată, greșit? Luptele cu pumnii, duelurile, torturile, violurile, războaiele – efectiv toate aspectele violente ale cruzimii oamenilor față de semenii lor, pe care vi le puteți imagina – sunt consecințele faptului că i-am acuzat pe ceilalți, pentru acțiunile lor pe care (probabil pe bună dreptate) le-am considerat greșite. Și așa cum două rele nu fac una bună, furia împotriva celui care a greșit, este probabil cea mai rea metodă de a încerca să îl corectați.

9. Dacă îi învinovați, sever, pe ceilalți pentru ceea ce dumneavoastră considerați că nu fac bine, veți avea tendința, așa cum am subliniat și în cartea mea (A.E.), *Anger – How to Live With and Without It*, de a utiliza aceleași standarde și cu dumneavoastră și veți sfârși prin a avea o uriașă aversiune față de propria persoană. Lipsa de iertare față de ceilalți naște lipsa de iertare față de sine. Duce la întărirea atitudinilor perfecționiste față de propriile insuccese. Faptul că îi devalorizați pe alții pentru greșelile comise, vă face să vă devalorizați propria generozitate.

10. Având în vedere toate aceste motive menționate mai sus, este lipsit de sens atunci, să deducem: „Fapta mea imorală mă face să fiu un păcătos detestabil!” Cu toate că puteți spune că, comportamentul dumneavoastră este „greșit” sau „imoral,” pentru că duce la fapte indezirabile din punct de vedere social, nu puteți dovedi faptul că *sunteți* o persoană detestabilă. Pentru că propoziția „Sunt o persoană detestabilă!” nu se referă numai la faptul că *unele* comportamente pe care le aveți sunt greșite. Se referă de fapt, vizibil, la faptul că: (a) v-ați comportat greșit, (b) întotdeauna vă veți comporta rău și numai rău, și (c) meritați o pedeapsă cumplită pentru că ați îngăduit să vă comportați așa. În timp ce prima formulare poate fi corectă, a doua nu poate fi dovedită, iar a treia este nedemonstrabilă și distructivă.

Pentru a evidenția tendințele, pe care oamenii le au, de a-i învinovați pe ceilalți și pe ei înșiși, luați cazul lui Dave și Karen S., care au venit la mine (A.E.) pentru consiliere maritală, pentru că se certau în permanență. Dave, era un ziarist, care își câștigase o reputație națională, prin reportajele pe care le făcuse asupra situației și conflictelor interrasiale din Sud. Prin urmare, un ziar, cu renume din New York, îi

3. Chiar și când ajungem la un acord asupra standardelor de „bine” și „rău,” nu putem să condamnăm *oamenii*, pe deplin, pentru că nu au respectat aceste *standarde*. Ar fi bine să îi ajutăm pe cei vinovați să își spună, (a) „Am făcut și sunt, în mare parte, responsabil pentru o faptă rea sau imorală” și (b) „Cum aş putea să mă corectez și să evit a mai comite astfel de fapte pe viitor?” Dar, prin faptul că noi îi atacăm pe *oameni* pentru *comportamentele* lor greșite, îi ajutăm să creadă un set diferit de formulări proprii: (a) „Am comis o faptă greșită sau imorală” și (b) „Ce *persoană rea* trebuie să fiu pentru că am comis această faptă! Cum ar fi posibil ca un bun de nimic ca mine să fie capabil să se schimbe?”

Odată ce vă faceți o părere negativă despre dumneavoastră, pentru că ați comis niște fapte greșite, veți avea tendința de a vă considera lipsiți de valoare și inadecvați (în loc să considerați că, pur și simplu, ați greșit sau că ați fost imorali), sau de-a refuza să recunoașteți că ați greșit – sau ați putea chiar refuza să recunoașteți că ați comis într-adevăr vreo faptă, oricare ar fi fost ea. Formulată altfel: Prin faptul că vă învinuiți pe *dumneavoastră* de păcatele pe care le-ați făcut, tindeți să vă simțiți fără valoare, să vă preocupați excesiv de mult în legătură cu greșelile făcute, sau să vă negați faptele imorale. S-ar putea să nu reușiți niciodată să faceți acea faptă relativ simplă de a vă corecta comportamentul, deoarece (datorită culpabilizării pe care v-o faceți) sunteți preocupați, fie să vă pedepsiți, fie să refuzați să recunoașteți că ați făcut ceva greșit. Faptul că vă învinovați pe *dumneavoastră*, în loc să vă învinovați *faptele* prostești sau rele pe care le-ați comis, duce, adesea, la și mai mari acte imorale, ipocrizii, și eschivări de responsabilități.

4. Dacă vă muștrați pentru erorile dumneavoastră, veți fi atât de temători de-a nu mai face alte greșeli încât veți evita să mai experimentați, să vă asumați riscuri, sau să vă faceți angajamente în viață.

5. Prin faptul că vă condamnați pe dumneavoastră sau pe ceilalți pentru „păcatele” dumneavoastră sau ale lor, ajungeți să evitați practicarea unei moralități raționale. În mod normal, vă comportați moral și acționați în mod favorabil față de ceilalți, nu datorită faptului că vă considerați a fi un păduche sau un „păcătos” dacă sunteți imorali, ci pentru că, în urma unei examinări, realizați faptul că vă veți face un rău atât dumneavoastră cât și celor pe care îi iubiți, dacă vă comportați așa. Pentru că, dacă nu respectați drepturile celorlalți, ei, prietenii lor sau rudele lor vor face astfel încât să vă plătească cu aceeași monedă. Și, chiar dacă reușiți să vă salvați pielea dumneavoastră, tot ați contribui la crearea unui sistem incorect, dezorganizat, în care nu ați vrea, în mod normal, să trăiți. În consecință, prin faptul că știți ceea ce vă este în interes propriu, acceptați regulile comunității în care trăiți; și vă comportați moral pentru a vă ajuta pe dumneavoastră și pe cei la care țineți. Acest lucru diferă de faptul de a vă comporta bine doar pentru a evita a fi un „păduche”.

6. Prin faptul că oamenii se culpabilizează, ei fac confuzia între ceea ce reprezintă *faptele* lor greșite și *ființa* lor rea. Indiferent cât de multe fapte rele îndeplinesc *oamenii*, ei nu pot fi răi în sine pentru că s-ar putea ca mâine sau poimâine să își schimbe comportamentul și să nu mai comită alte fapte rele. Așa cum nici oamenii care au, mereu, insuccese nu sunt niște *ratați*, nici aceia care se manifestă, des, în mod imoral nu sunt niște *păcătoși desăvârșiți*. Faptele (bune sau rele) ale oamenilor *decurg* din existența lor, dar nu *echivalează* cu această existență a lor. Valoarea lor intrinsecă poate fi definită. Dacă aceasta există, nu are nimic de-a face cu valoarea lor externă, sau valoarea pe care o reprezintă pentru ceilalți. A-l face pe om *un* criminal, *un* ticălos, sau *un* păcătos, sugerează că datorită faptului că a comis în trecut fapte rele, el *trebuie*, prin felul lui de-a fi, să continue să facă la fel și în viitor; dar așa ceva nimeni nu poate demonstra. Odată ce îi etichetăm pe oameni ca fiind

Capitolul 12

Cum să puneți punct învinovățirii și să începeți să trăiți

Putem denumi esența nevrozei într-un singur cuvânt: învinovățirea – sau culpabilizarea. Dacă nu v-ați mai culpabiliza pe dumneavoastră, pe ceilalți sau condițiile de viață nedrepte, ați constata că este aproape imposibil să vă mai perturbați emoțional, indiferent ce s-ar întâmpla. Da, indiferent ce s-ar întâmpla.

Dar, probabil, că vă învinovățiți pe dumneavoastră și pe ceilalți, în mod frecvent. Și din când în când, susțineți cu tărie, Credința Irațională nr. 3: *Ideea conform căreia oamenii nu trebuie în nici un caz, să se comporte neplăcut și nedrept, iar atunci când se comportă astfel, trebuie să îi acuzați, să îi condamnați, și să îi vedeți ca pe niște persoane rele, imorale, sau detestabile.* Această idee, care stă la baza multor relații interpersonale pe care le avem, este irațională, din mai multe motive:

1. Ideea conform căreia îi putem eticheta pe alții ca fiind *oameni răi*, izvorăște din doctrina liberului arbitru. Cu toate că nu putem spune că oamenii *nu* au deloc posibilitatea de a alege liberi (nesiliți de nimeni și nimic), și cu toate că REBT-ul afirmă că ei au, deseori, posibilitatea de a *alege* să fie sau nu afectați de diverse lucruri, aceștia au, totuși, puțină libertate de alegere. Așa cum au arătat numeroase studii, oamenii au tendințe genetice sau înnăscute de a se comporta în anumite feluri – inclusiv tendința de a învăța și de a dezvolta răspunsuri condiționate. Astfel, datorită tendințelor lor înnăscute și dobândite, odată ce se îndreaptă spre o direcție „bună” sau „rea”, și au credințe care îi încurajează să urmeze anumite traiectorii, ei au mari dificultăți (cu toate că nu imposibile) de a le schimba. În consecință, prin faptul că se condamnă pe ei pentru greșelile făcute, aceștia pot să își atribuie, în mod nejustificat, o libertate de alegere totală a comportamentelor, pe care, de fapt, ei nu o au.

2. Ideea că oamenii sunt „răi” și „imorali” atunci când se poartă urât, pornește dintr-o altă concepție eronată: și anume că, putem defini foarte ușor comportamentele „bune” și „rele” sau „morale” și „imorale”, și că oamenii rezonabili pot să observe imediat dacă se comportă „corect” sau „incorect.” Gânditorii moderni au arătat faptul că moralitatea este un concept relativ, care diferă foarte mult în funcție de locuri și circumstanțe. Comunitățile ajung, în rare cazuri, la decizii în unanimitate, în ceea ce privește „bunătatea adevărată” și „răutatea veritabilă.” Așa cum a subliniat Joseph Fletcher și alți scriitori, moralitatea umană este mai mult situațională decât absolutistă. Filosofia postmodernă prezintă ideea că regulile absolutiste și constante despre moralitate și etică sunt prea rigide și inaplicabile. Psihologii și gânditorii constructiviști, precum George Kelly, sunt, de asemenea, în dezacord cu absolutismul. Majoritatea oamenilor, chiar și când „știu” sau acceptă anumite standarde de „bună” conduită, își raționalizează în mod simplu și înconștient propriul comportament, și își descoperă motive „bune” pentru acțiunile lor „rele.” Dar, suntem nerealisti și nedrepti dacă încercăm să aducem acuze la adresa oamenilor pentru dificultățile pe care le au în definirea și acceptarea comportamentelor „bune”.

scopurile, și că ar putea să încerce, într-o manieră mai puțin disperată să devină un geniu în domeniul său. Așa cum mi-a relatat la una dintre ședințele noastre finale:

„Obişnuiam să încerc să fac cât mai bine totul, ca și cum viața mea ar fi depins de asta. Acum, încerc, în continuare, să termin fiecare proiect în cel mai bun mod pe care îl știu – dar *nu* mă simt ca și cum aş fi un criminal dacă nu aş avea succes în efectuarea lui. Dacă *cel mai bun* lucru pe care îl dau din mine nu este pe măsura așteptărilor, atunci păcat. Eu *accept*, în continuare că a fost tot ce am putut da mai bun din mine, la momentul respectiv. De când am hotărât să nu mă mai chinui atâta, lucrez mult mai eficient și mă bucur mult mai mult de munca mea. Dacă pot realiza ceea ce mi-am propus pentru ziua de azi, o voi face. Dacă cumva, printr-o posibilitate, nu pot să o termin, îmi spun că întotdeauna există ziua de mâine. Și dacă câteva din lucrurile pe care vreau să le fac, nu le termin *niciodată*, păcat. Așa cum mi-ați spus dumneavoastră odată, nu sunt un înger binecuvântat. Acum chiar îmi *accept* limitele de muritor.”

A pierdut omenirea, prin intermediul REBT-ului, un potențial geniu? Nici gând. De când Ben a început să se simtă mai bine în timp ce lucra, el a adus fizicii contribuții mai valoroase ca *niciodată*. Ce a pierdut el? Perfecționismul și nefericirea lui.

Nu putem spune că suntem incapabili să atingem stadiul de genialitate sau că nu putem să ne îndeplinim dorințele de-a ne realiza scopurile. Oamenii cu celule neuronale excelente, au, de multe ori, impulsul de a le folosi în scopul realizării unor creații noi, originale. Le dorim să trăiască cât mai mult! În cazul lor fericirea este cu atât mai mare cu cât lupta creativă este mai mare. Asta, atâta timp cât ei nu sunt perfecționiști cu privire la faptul că nu trebuie să irosească nici o secundă fără a crea.

Așa cum le spunem câteodată și clienților noștri: Puteți alege să urcați cel mai înalt munte accesibil, din mai multe motive. Vă face plăcere să urcați un munte; vă încântă provocările dificile de care aveți parte când urcați un munte; sau vă fascinează peisajele care se întind, în fața dumneavoastră. Dar, puteți avea și motive rele pentru care vreți să urcați același munte: pentru a privi în jos și a-i scuipa pe oamenii aflați mai jos de dumneavoastră.

„Nu, nu cred. Vă amintiți de cartea aceea pe care v-am zis că vreau să o scriu pentru public? Ei, de trei săptămâni deja, nu mi-am petrecut nici un pic de timp asupra ei. Acest gen de lucruri simple ar trebui să le fac cu mâna stângă, în timp ce cu dreapta aş scrie o lucrare tehnică. Am auzit că oamenii, precum Albert Einstein puteau să își desfășoare activitățile de două ori mai repede decât o fac eu.”

„Probabil că așa este. Probabil că tu nu te descurci la fel de bine – încă – ca și câțiva dintre cei mai de seamă fizicieni. Dar ai standardele cele mai perfecționiste de a te judeca, pe care eu le-am auzit, ei bine, anul acesta. Și, ia în vedere că aud despre perfecționism, aproape, în fiecare zi din săptămână! Dar iată că, la douăzeci și cinci de ani ai un doctorat într-un domeniu dificil, o slujbă minunată, și probabil o lucrare de specialitate foarte bună și o carte publică bună în curs de desfășurare. Și doar pentru că nu ai ajuns, încă, la nivelul lui Einstein, îți faci muștrări usturătoare.”

„Păi, nu ar trebui să mă descurc mult mai bine?”

„Nu, de ce în numele lui Dumnezeu ar *trebui*? Din câte văd eu, deja te descurci bine. Cauza principală a autoevaluării tale globale negative este perfecționismul tău. Alegi *acel* fizician, precum Einstein, cunoscut pentru remarcabilele lui informații pe care ni le-a transmis, și te lamentezi că nu faci la fel de bine ca și el. Te compari pe tine, în momentele ceva mai lente din viața ta, cu perioadele tale cele mai creative. Studiile realizate de inovatori precum Einstein și Newton dovedesc că nici ei nu au avut o activitate regulată. Nimeni, și vreau să spun că *nimeni*, nu crează întotdeauna, în mod genial. De fapt, pe parcursul acelor perioade în care creatorul privește pierdut pe fereastră, și aparent, pare că pierde timpul, el sau ea poate să relucreze idei care duc la importante descoperiri.”

„Posibil. Dar, acest lucru nu dovedește faptul că perioadele *mele*, în care privesc pierdut pe geam, sunt creatoare de capodoperi.”

„Corect – nu dovedește acest lucru. Dar să presupunem că pierzi, într-adevăr, o cantitate mare de timp, privind pierdut pe fereastră. De ce este acest lucru *groaznic*? De ce *trebuie* să fii mereu atât de perfect, atât de măreț?”

„Păi trebuie să fii productiv. Trebuie să îmi utilizez mintea la maxim – pentru a nu mă mai simți ca un prefăcut.”

„De ce? De ce această grabă? Ce te face să fii atât de compulsiv? Să presupunem că ai, cu adevărat, mare talent – că ești un potențial Einstein. Trebuie naparat, în acest caz, să lucrezi perfect – să fii o minunată mașină-creier care produce nenumărate idei strălucite înainte de a înceta să mai funcționeze? Ar fi, probabil, plăcut, dacă ai fi așa. Dar de ce *trebuie* să fii? Dacă te *bucuri* să îți îndeplinești potențialul creativ, foarte bine. Dar această muștrare de sine, acest frenetism de-a te împinge până la limite extreme – *le* poți numi plăcute?”

„Deci, nu considerați că îmi sunt mie dator sau omenirii să îmi folosesc la maxim potențialul?”

„Nu, nu cred. Dacă este să îți datorezi ție ceva, atunci îți datorezi plăcere autentică, nu doar pentru moment, ci pentru marea parte a vieții tale. Dacă productivitatea la cote maxime este cea mai bună cale a ta pentru satisfacția pe termen lung, foarte bine. Dar așa *este*? Sau ar fi mai înțelept din partea ta – și poate mai productiv pe termen lung – dacă ai lucra *cât mai aproape* de potențialul tău, în loc de a insista asupra realizării *perfecte*? Și nu ar fi mai bine, atât pentru tine cât și pentru societate, dacă ai lupta să devii om de știință, în loc să te tot critici pentru că nu îi depășești pe *alții*?”

Am avut o bătaie terapeutică dificilă, rezistentă. Dar, în cele din urmă, Ben a acceptat faptul că ceea ce el făcea era să lupte, în mod compulsiv, pentru a-și atinge

În timp ce (1) este o credință practică și adaptativă, credința (2) nu este. „Creșterea stimei de sine” pe care ați obținut-o prin faptul de-a fi superior celorlalți vine dintr-un sentiment de mândrie *falsă*, care pornește din ideea pe care o aveți că nu sunteți bun de nimic *decât dacă* sunteți superior performanțelor celorlalți. Acest gen de „creștere a stimei de sine” durează doar atâta timp cât aveți succes. Într-o ultimă examinare, ea pretinde performanță desăvârșită și superioritate absolută asupra altora.

Pentru a fi mai raționali și mai optimiști, încercați să vă bucurați de *joc* și nu doar de succesul pe care îl aveți la el. Din punct de vedere artistic încercați să vă depășiți performanțele *proprie* și să nu vă preocupați în a-i întrece pe *alții*. Acceptați faptul că vă puteți descurca bine în *câteva* condiții, și puțin probabil în *toate*, și că, deși veți realiza ceea ce v-ați propus, nu le veți realiza în mod *perfect*. Mențineți-vă scopuri înalte, dar nu imposibile. Dacă nu reușiți să le realizați, simțiți-vă dezamăgiți, dar nu nenorociți. Recunoașteți-vă nereușita, dar nu vă evaluați în raport cu ea.

Dacă abordați problema realizării în mod rațional, veți îndeplini, probabil, lucrurile mai bine decât dacă vă gândiți că *trebuie* cu disperare să reușiți. Pentru că veți învăța să vă întâmpinați greșelile și erorile, nu să vă simțiți împietriți la gândul lor, și să le *folosiți* pentru a vă îmbunătăți încercările viitoare. Veți realiza că *practica* mai mult decât aproape orice altceva reduce din greșeli. Veți putea, de asemenea, fără teamă de greșeli, să vă asumați mai multe riscuri și să *încercați* mai multe sarcini, pe care altfel le-ați fi evitat.

Dacă, după acestea, veți dori să vă descurcați bine la vreun proiect, și vă veți accepta necondiționat chiar și când nu reușiți, veți încerca să faceți *cât* mai bine, și nu *cel* mai bine, și nu vă veți pune ego-ul în funcțiune. Vă veți strădui să atingeți perfecțiunea, dar nu o veți folosi pentru a vă demonstra că sunteți o *persoană* mai bună. Un *executant* mai bun, da; dar un *om* mareț, nu!

Ben, un fizician, în vârstă de douăzeci și cinci de ani, a venit la mine (R.A.H.) pentru că simțea că are mereu insuccese. În realitate, își îndeplinea foarte bine sarcinile – mult deasupra mediei. Pe lângă că jucase în echipele de fotbal, baseball, și baschet a facultății, obținuse și un doctorat foarte timpuriu. Oamenii îl considerau înalt, voinic, și arătos. La vârsta de douăzeci și cinci de ani, colegii lui îl considerau ca fiind un fizician de primă importanță. Ben avea aproape totul – dar, cu toate acestea, se simțea inadecvat.

„Toată problema,” mi-a spus el la una din primele ședințe, „constă în falsitatea mea. Trăiesc sub pretexte false. Și cu cât durează mai mult, cu cât mai mulți oameni mă laudă și se agită în legătură cu realizările mele, cu atât mă simt mai rău.”

„Ce vrei să spui prin falsitatea ta?” am întrebat. „Din câte țin minte, mi-ai spus, la ultima noastră ședință, că munca ta a fost examinată de un alt laborator, decât cel la care lucrezi tu, și că anumiți oameni de acolo, au considerat ideea ta ca fiind revoluționară. Înseamnă că acești cercetători, se înșeală, în privința ta?”

„Oh, datele și interpretările pe care le-am făcut, sunt probabil suficient de solide. Dar am irosit atât de mult timp. Aș putea face mult mai bine! Exact în dimineața aceasta, stăteam în biroul meu, priveam cu ochii pierduți în spațiu, și nu realizam absolut nimic. Fac frecvent lucrul acesta. De asemenea, atunci când, într-adevăr, lucrez asupra problemelor, nu am claritatea și precizia pe care ar trebui să le am. Chiar zilele trecute m-am surprins făcând o greșeală pe care un student din anul întâi nu ar fi făcut-o. Și, pe lângă astea, au și trecut deja câteva săptămâni de când încerc să scriu o lucrare științifică pentru următoarea conferință, lucru pe care ar trebui să îl fac în maxim câteva ore.”

„Nu ești prea aspru cu tine?”

tehnici, în special ceea ce ei au numit centrarea pe senzații, pentru a-i convinge pe parteneri să se concentreze asupra altor lucruri: în special asupra plăcerii fizice proprii cât și a partenerului. Ajutați de un sexolog competent, indivizii „inadecvați” sexual ajungeau să nu se mai gândească la eșec, ci să se bucure de preludiu, de actul sexual în sine, și de postludiu.

Terapeuții, care practică REBT-ul utilizează, frecvent, abordarea centrării pe senzații – în special cea care a fost detaliată în *The American Sexual Tragedy*, pe care am (A.E.) publicat-o în 1954, înainte ca Masters și Johnson să își înceapă cercetarea lor științifică. Dar în REBT, mai sunt utilizate, frecvent, alte două abordări. În primul rând, terapeutul îi învață pe parteneri să se focalizeze puternic pe stimulii care sunt excitanți, atunci când aceștia au dificultăți în a obține excitație sexuală sau în a atinge orgasmul. În al doilea rând, ei învață modalitatea obișnuită de anti-catastrofare folosită în REBT: cum să se accepte pe ei, pe deplin, fie că au sau nu insuccese. Dacă ei acceptă această modalitate de a privi lucrurile, așa cum, de multe ori, se întâmplă, și nu își mai formează o părere negativă despre ei, în timp ce acceptă pe deplin și faptul că *performanța* lor poate fi mai rea decât ar vrea ei să fie, majoritatea *nevoii* lor de „succes” dispare, și actele lor sexuale sunt mai experimentale și mai plăcute. În același timp, terapeutul îi ajută să nu se mai culpabilizeze *deloc*, astfel încât și celelalte anxietăți care nu sunt de natură sexuală, descresc și ele.

Ideea că trebuie să fiți competenți în toate aspectele importante, se reduce la noțiunea că dumneavoastră trebuie să fiți super-om și nu om; iar dacă acest lucru nu se întâmplă, dumneavoastră deveniți sub-om, adică un nimic. Mass-media promovează în permanență această idee distructivă. Acest gen de perfecționism este, de asemenea, bombastic. Când cultura dumneavoastră vă spune că ceva anume este dezirabil, vă doriți, prin urmare, cu atâta putere să îl aveți încât vă ridicați *dorințele* la rangul de *cerințe absolutiste*. Vă creați, astfel, „groaza” de eșec.

Cu toate că REBT este acuzat, câteodată, de a fi prea rațional – cu înțelesul de, prea mecanicist sau insensibil – este în momentul de față una dintre cele mai umaniste terapii. Pentru că filosofia ei de bază contrastează cu viziunea menționată în propoziția anterioară. Încearcă, cu încăpăținare, să îi învețe pe alții, că oamenii sunt, pur și simplu, oameni. Ei nu sunt super oameni; și niciodată sub oameni. Dacă vă acceptați pe deplin – cu sensul de *pe deplin* – umanitatea și imperfecțiunea, și dacă renunțați să mai încercați a fi mai mult decât sunteți, nu veți mai fi atât de ușor afectați, în mod serios, de orice lucru. Este, în mare parte, încăpățânarea și stăruința mareață, pe care o aveți, ca dumneavoastră să deveniți o *persoană mai bună* decât restul lumii, care vă face să credeți că *trebuie* să aveți succes în proiectele importante. Și, deseori, cu acel *trebuie să*, vă „prăjiți” emoțional!

Ce anume, în loc de aceste prostii, puteți crede, pentru a fi raționali, și cum anume vă puteți comporta pentru a dobândi competențe și realizări?

În primul rând, puteți pune, mai degrabă, accentul pe *a face* în loc de a trebui să faceți lucrurile *perfect de bine*. Asta nu înseamnă, că nu trebuie să considerați că este *dezirabil* să îndepliniți ceva bine. De multe ori veți considera acest lucru, pentru că făcând astfel, veți câștiga mai multe bunuri, servicii, și favoruri. Minunat! Dar nu și *necesar*.

Căutați plăcere, pe lângă asta, nu doar realizare. De multe ori, cele două merg mână în mână. Cu cât jucați mai bine tenis, cu atât, este posibil, să vă placă mai mult jocul. Dar dacă vă face plăcere *doar* ceea ce faceți bine, atunci probabil că vă spuneți: (1) „Îmi place activitatea asta pentru că mi se pare că mi se potrivește ca o mănășă,” și (2) „Îmi place doar pentru că pot dovedi, de fiecare dată, cât de bun sunt față de alți jucători.”

mai facem griji în privința faptului că voi avea sau nu o erecție intensă, corpul meu va avea grijă de el și probabil că voi funcționa mai bine ca niciodată. Dar ideea principală este că: Fie că ducem sau nu actul sexual până la capăt, putem de aceea să ne savurăm intimitatea la maxim. Și dacă ne concentrăm asupra acestui lucru, ne putem rezolva majoritatea problemelor.”

„Ei bine, înțeleg ce spuneiți și sună bine. Dar sună, de asemenea, un pic cam nebunatic. Oare, nu ne vom prefăce dacă eu și Janie ne spunem că nu ne pasă dacă am sau nu erecție?”

„Ba da, dacă vă prostiți în a crede că nu contează deloc. Contează într-o anumită măsură. Dar nu este *cel mai important*, așa cum tot crezi tu. Așa cum Janie ți-a demonstrat deja, poate avea, ca și majoritatea femeilor, orgasm chiar și când tu nu ești în erecție. Și sunt convins că și tu te poți bucura în mare măsură de sex în ciuda faptului că nu ai un penis în erecție. De fapt, mulți dintre clienții mei se bucură în continuare de activitatea sexuală, chiar dacă nu este prin intromisiune. Într-adevăr, atât tu cât și Janie v-ați putea simți *mai bine* dacă ați avea un act sexual complet. Dar, cu toate acestea, puteți să vă satisfaceți, în mare măsură, reciproc și când nu se întâmplă așa.”

„Dacă nu te mai concentrezi asupra *necesității* de intromisiune, ci vezi acest lucru ca fiind ceva foarte *de dorit*, te vei putea bucura, probabil, în curând de acest lucru. Dar ține minte: nu încerca să te păcălești prin faptul că tu crezi ceea ce spui, când, de fapt, nu crezi. Nu va funcționa dacă îți spui ‘Voi pretinde că mă simt bine, prin alte moduri, pentru că asta mă va ajuta să am o erecție.’ *Convinge-te* cu adevărat, crede cu adevărat că nu este ceva catastrofal dacă nu vei ajunge, niciodată, să ai un act sexual complet. Este, pur și simplu, un dezavantaj și o neplăcere.”

„Deci, pot să îmi dovedesc că deși *doresc* să am un raport sexual prin penetrare, nu am *nevoie* de acest lucru. Pot să mă conving de faptul că plăcerea pe care o simt, și nu actul sexual complet, este cel mai important.”

„Exact. Dacă te concentrezi asupra stării de bine atunci când faci sex, vei avea, cu siguranță, parte de reușite. Dar dacă transformi actul penetrării într-un fetiș, vei putea la fel de bine să nu simți nici o plăcere!”

Chiar în aceeași seară, după ce au avut o conversație lungă, urmând instrucțiunile pe care i le-am sugerat, Roy a avut raport sexual cu Janie, încercând să se simtă, mai degrabă bine decât să aibă o erecție puternică. Pentru prima oară după luni de zile, a reușit nu doar să se simtă bine, dar a și avut o erecție de douăzeci de minute și a avut cel mai reușit act sexual din viața lui. În mod ironic, lui Janie i-a plăcut succesul pe care l-a avut Roy, dar a avut, cu toate acestea, nevoie de masajul direct al clitorisului ei pentru a putea ajunge la propriul ei apogeu.

Această metodă, de-a face față inadecvării sexuale, prezentată în linii mari aici (și dezvoltată inițial de noi în 1950) diferă, dar și coincide în parte cu metodele de pionierat ale lui Masters și Johnson. Ca și rezultat al anilor de muncă clinică și experimentală cu indivizi cu probleme sexuale, Masters și Johnson au identificat faptul că oamenii dezvoltă, în mare parte, astfel de probleme nu datorită lucrurilor învățate în prima parte a copilăriei sau din cauza vinei în legătură cu dorințele incestuoase față de un părinte, ci datorită fricii de eșec. Un bărbat care are probleme cu erecția sa își atribuie, deseori, „competența sa sexuală” ego-ului sau evaluării pe care și-o face. El se studiază în permanență pentru a observa cât de mari sunt performanțele lui. În consecință, își distrage atenția de la activitatea principală, și anume de a se simți bine el și partenera lui.

Observând că „supraconcentrarea” asupra „catastrofei” de a avea un insucces, conduce, deseori, la inadecvare sexuală, Masters and Johnsons au inventat mai multe

decât oricare alt copil din cartierul său. Dar, când a început să se compare cu alți sportivi mai mari și mai talentați, s-a îngrijorat atât de mult în legătură cu modul lui de aruncare și prindere a mingii, încât și-a pierdut tot interesul față de acest sport și nu l-a mai jucat niciodată. Apoi, i-a fost frică să încerce, aproape orice, era nou, iar la vremea la care a venit să mă vadă (în jurul vârstei de treizeci de ani), nu avea nici un interes deosebit pentru ceva anume și nu reușea niciodată să-și îndeplinească vreun țel precis.

Un alt exemplu de teamă excesivă de insucces, este cazul clientului meu (R.A.H.) Roy, un manager, în vârstă de treizeci și patru de ani, care nu reușea să aibă erecție. El mi-a spus:

„Știu că teama mea de eșec îmi cauzează impotența pe care o am când sunt cu Janie, dar cum pot să *nu* mă mai simt anxios? *Nu vreau* să eșuez. Dar, *consider* că este un lucru groaznic, faptul că nu pot deveni excitat. Mă simt atât de inadecvat când încerc să am raporturi sexuale cu Janie, încât nici măcar nu reușesc să fac penetrarea. Deci, cum aș putea să zic că nu este un lucru teribil, când eu îl consider teribil?”

„Dar, de ce este un lucru *teribil*?” am întrebat. „Mi-ai spus deja faptul că îi poți oferi lui Janie plăcere prin stimularea manuală a clitorisului ei, și că ea pare relaxată și fericită după ce atinge orgasmul în felul acesta. Nu este așa?”

„Da. Dar cum rămâne cu *mine*? Cum pot face *eu* rost de plăcere?”

„Doar o clipă; vom reveni imediat la tine. Deci, lucrul „groaznic” al situației tale este insuccesul tău de a găsi plăcere în timpul actului sexual. Corect?”

„Păi, nu exact. Nu vreau ca Janie să creadă despre mine că sunt un inadecvat. Și, la naiba, nu îmi place să mă gândesc eu *la mine* ca fiind așa.”

„Aha, deci avem mai mult decât simplul regret față de lipsa ta de plăcere. Îți spui ție: ‘Uite, pierd majoritatea plăcerii de a face sex, ce situație nasoală!’ Și formularea ta este corectă întrucât chiar pierzi majoritatea distracției. Dar, introduci aici, și credințele iraționale: ‘Janie va gândi, fără îndoială, că sunt un pământău! Poate că sunt, de fapt, homosexual! Și nu ar fi acest lucru groaznic! Ce om distrus sunt! ‘Îți spui astfel de lucruri?’”

„Aproximativ aceleași lucruri.”

„Ei, atunci nu ți se pare că ai o soluție evident de clară pentru problema ta?”

„Ăăă – păi, cred că da. Să nu mă mai hrănesc cu credințe iraționale și să le cred doar pe cele raționale. Corect?”

„Exact. Oprește-te din a-ți mai spune cât de *groaznic*, cât de *catastrofă* este dacă ai o nereușită pe plan sexual, și cum că acest lucru te-ar face să fii homosexual – lucru pe care din nou îl numești a fi *catastrofă*. Și revino la sentimente de regret adaptative cu privire la faptul că tot pierzi din plăcerea de a face sex. Concentrează-te asupra lui Janie și asupra plăcerii pe care o poți găsi alături de ea.”

„Dar ce să îi spun lui Janie, în timp ce lucrez la asta? Să discut și cu ea despre lucrurile astea?”

„Categoric. Data viitoare când tu și Janie vreți să faceți sex, spune-i ceva de genul acesta: ‘Uite ce e, draga mea. Terapeutul meu mi-a spus că problemele mele sexuale se află în mintea mea. Pornesc din prostiile pe care continui să mi le spun. El spune că noi doi putem aborda mai inteligent modul de a face sex, și anume să uităm de faptul că penetrarea este scopul final, și să ne concentrăm asupra *stării de bine* pe care o putem avea unul cu celălalt. Putem să încercăm să ne facem tot felul de plăceri sexuale și să nu fim preocupați de situația în care s-ar putea sau nu să am o erecție. Mă poți mângâia în orice mod ți se pare plăcut, și eu te voi dezmierda în orice mod pare plăcut pentru amândoi. Și, așa cum am făcut și până acum, voi face tot posibilul pentru a-ți crea plăcere, într-un fel sau altul. Atunci, spune terapeutul meu, dacă nu ne

5. Lupta nebună pentru succes reflectă, de multe ori, o dorință exagerată de a-i depăși pe *alții*, de a demonstra că sunteți mai buni decât sunt *ei*. Dar, dumneavoastră rămâneți a fi dumneavoastră, și nu vă veți simți „în pielea dumneavoastră” (să faceți ceea ce vă place foarte mult să faceți) dacă *trebuie* să conduceți turma. Ce legătură au, de fapt, ceilalți cu dumneavoastră? Dacă ei au trăsături mediocre, înseamnă că dumneavoastră sunteți o *persoană* un pic mai bună? Și dacă aceștia au performanțe mai bune, într-un domeniu sau altul, înseamnă că dumneavoastră nu mai sunteți buni de nimic? Doar prin definițiile pe care le faceți dumneavoastră pot fi ceilalți, mai buni sau mai răi decât unicitatea dumneavoastră. Dacă credeți că „valoarea” dumneavoastră de ființă umană depinde de cât de mult se compară trăsăturile dumneavoastră cu ale celorlalți, vă veți simți, aproape întotdeauna nesiguri și “lipsiți de valoare.” Vă veți concentra prea mult în a-I depăși pe alții și veți fi ruși de ceea ce *dumneavoastră* vreți să faceți pe parcursul unicei existențe sigure pe care o aveți. Veți depune jurăminte de autoevaluări globale negative, precum: “Mă accept și mă bucur de propria mea persoană, *doar dacă* fac lucrurile la fel de bine sau mai bine decât ceilalți.” Cum vă puteți simți, atunci, în siguranță?

6. Dacă luptați ca niște nebuni pentru succes, vă veți simți anxioși în legătură cu nereușitele, vă va fi frică să vă asumați riscuri, vă veți auto-flagela în legătură cu greșelile pe care le faceți, și vă veți sustrage de la planurile riscante pe care v-ar place, mult să le încercați. Punând un accent deosebit pe obținerea unui succes remarcabil, veți alege să faceți greșeli și să vă simțiți deprimați în legătură cu ele, sau să refuzați să vă angajați în sarcini “periculoase” și să vă faceți o părere negativă despre dumneavoastră pentru că nu le-ați încercat. “Obligația” dumneavoastră de a avea succes vă condamnă nu numai la nereușită, dar și la teama de a nu reuși – care este, de multe ori, mai paralizantă pentru viața dumneavoastră decât nereușita în sine.

Un exemplu comun și înspăimântător, a faptului că teama de eșec este mai rea decât eșecul însuși, este prezentat de clienții noștri care au probleme de inadecvare sexuală. Așa cum am menționat și în alte cărți (inclusiv în cărțile *A Guide to Successful Marriage* și *The Intelligent Woman's Guide to Dating and Mating*), puteți, să nu aveți reușite sexuale, în primul rând, din mai multe motive „normale”, printre care se include oboseala, boala, îngrijorări în legătură cu locul de muncă, lipsa de atracție față de partener, sau teama de o posibilă sarcină. Dacă aveți aceste nereușite sexuale, este posibil să vă dezvoltăți un sentiment de inadecvare foarte bine înrădăcinat, și să vă spuneți odată ce aveți insuccese că: „Sunt sigur că voi continua să am insuccese pentru că sunt o persoană foarte inadecvată.”

În al doilea rând, oricare ar fi fost cauza primară a nereușitei sexuale, veți continua să aveți insuccese. Și asta pentru că deja sunteți în stadiul în care vă *temeți* de insucces. Astfel, veți continua să vă spuneți: „Of, Doamne! Am eșuat înainte și s-ar putea să mă descurc greu din nou. Ce groaznic și stânjenitor ar fi dacă partenera/ul m-ar vedea în halul acesta!”

Dacă abordați activitatea sexuală cu o astfel de filosofie catastrofică, vă veți limita foarte ușor nivelul de activare și de funcționare optimă. În primul rând, pentru că vă concentrați atenția asupra anxietății dumneavoastră și nu asupra stimulilor activatori. În al doilea rând, sunteți convinși de faptul că este posibil să *nu* aveți nici o reacție. În acest mod, vă e groază tocmai de situația în care ați vrea să vă simțiți bine. Acest lucru este ca și cum ați trimite apă cu gheață în loc de sânge cald în direcția organelor dumneavoastră sexuale!

Dacă *insistați*, în permanență, că *trebuie* să aveți succes, aveți mari șanse să vă simțiți inadecvați, din orice punct de vedere. Unul dintre clienții mei (A.E.) părea să aibă, încă de mic copil, un talent înnăscut pentru sport, și jucase baseball mai bine

Concepția dumneavoastră referitoare la faptul că atunci când realizați anumite lucruri, sunteți valoroși, iar atunci când nu sunteți competenți în anumite domenii, puteți să vă trântiți pe jos și să muriți, include mai multe iraționalități:

1. Evident, *nimeni* nu poate fi, *realmente*, competent și îndemânat în aproape toate privințele, și aproape *nimeni* nu poate să-și atingă scopurile în mod perfect. Chiar și Leonardo da Vinci a avut multe slăbiciuni, iar noi, restul muritorilor de rând, inclusiv autorii acestei cărți, le avem, de asemenea! A încerca să fiți remarcabili, într-un domeniu, în care ați depus efort, este dificil, pentru că milioane de oameni concurează cu dumneavoastră în același domeniu. Iar faptul că aveți ca și scop dobândirea succesului și a desăvârșirii *universale* vă condamnă la deziluzii puternice, chiar și atunci când este numai o preferință. Dacă *trebuie* să le dobândiți, fi-ți atenți!

2. Capacitatea de a realiza anumite lucruri nu vă mărește valoarea intrinsecă, decât prin definiție arbitrară. Dacă vă vedeți ca fiind o *persoană* „mai bună” sau „mai măreață” pentru că ați avut succes la ceva anume, vă puteți simți, temporar, „mai valoros.” Dar, în realitate, succesul dumneavoastră nu vă crește, deloc, valoarea intrinsecă; și nici nereușitele dumneavoastră nu vă micșorează valoarea. Puteți dobândi mai multă fericire sau mai multă eficiență prin atingerea acestui scop sau a celuilalt. Dar, faptul că vă simțiți „buni” într-un domeniu, nu înseamnă că sunteți și niște „persoane bune”. Sunteți „buni”, „valoroși”, sau „merituoși”, dacă vreți, într-adevăr, să utilizați acești termeni inconsistenți, prin simplul fapt că existați, pentru că sunteți în viață. A vă înălța propriul „ego” prin faptul că realizați anumite lucruri este, de fapt, o mândrie falsă: și anume să credeți că sunteți lipsiți de valoare dacă nu ați săvârșit anumite lucruri, și credința însoțitoare că datorită faptului că ați realizat acele lucruri aveți, valoare „reală”.

3. Din punct de vedere tehnic, dumneavoastră nu „sunteți” un lucru specific. D. David Bourland, Jr., un student de-a lui Alfred Korzybski și cercetător al semanticii generale, atrage atenția asupra faptului că ori de câte ori folosiți verbul „a fi” sunteți neglijenți. Dumneavoastră nu „sunteți” un măcelar, un brutar, sau fabricant de sfeșnice. „Sunteți”, dacă sunteți ceva, o simplă persoană care *practică* aceste meserii – dar care practică, de asemenea, și alte lucruri. Eu, Albert Ellis, nu „sunt” un psiholog – deoarece, cu toate că îmi consum o bună parte din timp *ocupându-mă* cu profesia de psiholog, îmi petrec, de asemenea, multe ore pe săptămână citind, călătorind în jurul lumii, ținând workshop-uri, seminarii și cursuri. Eu, Robert A. Harper, nu „sunt”, de asemenea, un psiholog – întrucât pe lângă faptul că practic psihologia, mă ocup cu grădinăritul, mă plimb prin pădure cu câinii mei, petrec mult timp plăcut cu soția mea, Mimi, citesc, scriu, călătoresc, țin prelegeri, și fac multe alte lucruri.

Când vă identificați și vă evaluați identitatea în funcție de cum vă descurcați în anumite activități specifice, vă creați iluzia că dumneavoastră, o persoană, aveți doar atâta valoare pe cât o are și activitatea respectivă. Ce sens poate avea acest lucru?

4. Cu toate că realizările pe care le săvârșiți vă pot aduce avantaje, dedicarea fanatică față de aceste succese, reprezintă un lucru riscant și incomod. Acei oameni care sunt al naibii de hotărâți să aibă succes, depun, de obicei, eforturi mai mari, decât limitele rezistenței fizice; își crează condiții foarte solicitante; și își acordă foarte puțin timp pentru a se relaxa și a se bucura de ceea ce fac, sau de a duce o viață mai bună din toate punctele de vedere. De asemenea, datorită suprasolicitărilor, ei pot ajunge la epuizare totală. Dacă le *place*, cu adevărat, să lucreze mai mult decât majoritatea oamenilor, foarte bine atunci. Lăsați-i să lucreze paisprezece ore pe zi – așa cum eu, Albert Ellis, prefer să fac, dar eu Robert A. Harper, nu prefer să fac.

Capitolul 11

Reducerea fricilor exagerate de eșec

Dacă vă lăsați copleșiți de nevoile exagerate de dragoste, vă veți produce o nefericire atât de mare încât, să vă țină o viață întreagă. Dacă doriți să vă simțiți, și mai nefericiți, puteți foarte ușor să mai adăugați încă o concepție stupidă – și anume, Credința Irațională, nr. 2: *Ideea că dumneavoastră trebuie cu necesitate să fiți total competenți, adecvați, și în măsură de-a vă realiza scopurile.* Sau o variație mai sănătoasă, dar tot absurdă: *Ideea că dumneavoastră trebuie să fiți, cel puțin, competenți sau talentați în câteva domenii importante.*

Mulți dintre clienții noștri au suferit pe deplin – și tragic – din cauza fricilor extreme de eșec și de incompetență, frici care îi atacă, de obicei, pe oamenii care cred în aceste idei. Sara, o femeie splendidă și talentată, era expertă în activitățile solitare, cum ar fi scrisul și compunerea de muzică, dar refuza să participe la orice experiențe de grup, de teamă că nu se va descurca la fel de bine ca și ceilalți participanți. Mai mult decât atât, scrierile și compozițiile ei erau foarte rar puse pe hârtie, majoritatea fiind create în mintea ei: pentru a nu risca, ca ceilalți să îi spioneze creațiile.

Patricia, o femeie excepțional de inteligentă, se panica la gândul că nu putea să aibă o conversație strălucită cu invitații de la propriile ei petreceri, și deseori se închidea în ea și nu spunea, realmente, nici un cuvânt toată seara. Cu toate acestea, la întrunirile altor oameni, unde nu avea responsabilitatea de a fi gazda perfectă, putea conversa foarte bine și foarte fluent cu oricine.

Chris, un medic de douăzeci și cinci de ani, nu se bucura niciodată de partidele de sex, pentru că trebuia să-și dovedească „bărbăția” față de partenera sa. Dacă avea un al doilea orgasm, în decursul aceleiași serii, îl putea savura intens – pentru că se gândea că își dovedise deja ”virilitatea” față de partenera cu care era.

Kari, o profesoară în vârstă de treizeci de ani, se simțea anxioasă la gândul că dacă ar merge la o întâlnire cu un bărbat, cineva ar putea să o insulte, iar partererul ei nu o va apăra așa cum se cuvine. Dacă acest lucru s-ar fi întâmplat (ceea ce, bineînțeles, nu s-a întâmplat niciodată) era convinsă că ar suferi o „umilință groaznică” și că ar intra în pământ de rușine.

Lui Jonathan îi era frică să gândească pentru el, pe parcursul ședințelor terapeutice. Pentru că el considera că, dacă nu îi dovedea terapeutului lui cât era de deștept, până și *acest lucru*, ca și multe altele pe care le încercase, ar putea să se sfârșească într-un „eșec total”; așa că vorbea foarte puțin pe parcursul ședințelor terapeutice.

Aceste exemple, tipice pentru sute de indivizi pe care i-am văzut, înfățișează oameni care se tem să eșueze în anumite sarcini sau scopuri, și care, deseori, evită să încerce lucrurile pe care și le doresc, deoarece văd insuccesul ca fiind cel mai rău lucru din tot ce e mai rău posibil. Și lucrăm cu atât de mulți oameni de genul acesta, nu doar pentru că ei vin la noi pentru ajutor, ci și pentru că atât de mulți ca ei există la fiecare pas în viață. Aruncați doar o privire în jurul dumneavoastră și vă veți da imediat seama!

„Da. Și, sper, că nu te vei condamna sau pedepsi ori de câte ori, vei face – ca și orice om imperfect – ceva greșit sau mai puțin înțelept. Te vei accepta cu gândurile, emoțiile și acțiunile tale nesăbuite, și îți vei folosi experiența `negativă` pentru a învăța să te bucuri de ce ai și să te porți mai bine în viitor. Ce acceptare de sine mai mare poți dori atunci?”

gradele acestei `valorii`. Așadar, vei înclina să îți spui: `Astăzi sunt *foarte* valoros; ieri am fost mai *puțin*; sper și mă rog ca mâine să fiu *și mai* valoros.`”

„Filosofia ta despre `valoare` și `lipsa de valoare` duce la emoții dezadaptative de vină, rușine, și aversiune față de tine. Îți va fi mult mai bine dacă vei accepta ideea că nu ești `o persoană cu valoare` datorită competențelor tale, și nici `lipsit de valoare` datorită incompetențelor tale. Ci, pur și simplu, pentru că *exiști*. Această idee este văzută și acceptată foarte greu de majoritatea oamenilor. Dar, odată ce ți-o însușești bine, îți înlătură noțiunea de `lipsă de valoare` intrinsecă și de aversiune față de propria persoană.”

„Va trebui să mă mai gândesc asupra acestui lucru” a zis Michael. „Dar, pare să aibă, într-adevăr, sens, și se leagă de acceptarea de sine,”

„Da, este strâns legată de acceptarea de sine necondiționată. Pentru că acceptarea de sine înseamnă acceptarea totală a propriei persoane, a propriei existențe, și a dreptului propriu de a trăi și de a fi atât de fericit pe cât poți fi – indiferent *care* sunt trăsăturile tale sau ce fapte faci. Nu înseamnă stimă de sine, siguranță de sine, respect de sine, sau considerație de sine. Deoarece toți acești termeni presupun că te poți accepta *pentru că* faci ceva bine sau *pentru că* alți oameni te plac. Acceptarea de sine *necondiționată* presupune faptul că te accepți pe tine deoarece ești în viață și deoarece ai *decis* să te accepți pe tine. Doar un număr limitat de oameni talentați, inteligenți, competenți, și mult iubiți, pot câștiga respectul de sine sau încrederea de sine. Dar oricine, în principal, pentru că ea sau el *alege* să o aibă, poate câștiga acceptarea de sine.”

„Acceptarea de sine înseamnă faptul că mă consider vrednic sau că merit să mă bucur de viață și să mă simt bine, indiferent *ce* aș face?”

„Da, cu toate că nu ne plac cuvintele gen *vrednic* sau *merit*, de vreme ce ele presupun o evaluare a sinelui propriu. Ele sugerează faptul că tu trebuie să *faci* (sau să te abții din a *face*) ceva pentru a putea să te simți `vrednic` sau `că meriți ceva.` Când dispui de ceea ce noi numim acceptare de sine necondiționată, faci asumții *minime* despre valoarea intrinsecă a ta (și a celorlalți oameni).”

„Ce asumții minime?”

„Mai multe: Unu, că tu *exiști*. Doi, prin faptul că *exiști*, este posibil să dobândești mai multă plăcere decât durere, ceea ce face mai de dorit să continui să trăiești. Trei, poți să îți reduci durerea și să îți intensifici plăcerea. Patru, tu decizi – și în asta constă esența acceptării de sine – că vei încerca să trăiești și să-ți faci viața cât mai plăcută și cât mai lipsită de durere pe cât poți tu să o faci. Sau formulând într-un alt mod, tu alegi, ca și scop principal al existenței tale, să ai parte de plăcere pe termen scurt și pe termen lung. Poți să te strădui să obții diferite realizări și aprobări, dar nu pentru a dovedi importanța persoanei tale. Și nici pentru a ajunge în rai. Ci doar pentru că tu *preferi* să realizezi diverse lucruri și să fii iubit.”

„Deci, în loc de a mă întreba, `Cât valorez eu?` Cum îmi pot dovedi că valorez ceva?` Cum pot să îi impresionez pe alții, în mod remarcabil?` sau `Ce trebuie să fac pentru a mă innobila?` mai bine, în schimb, m-aș întreba, `Cum pot evita durerea inutilă și cum pot descoperi ceea ce îmi place cu adevărat în viață, ca să pot să și acționez, să fac ceea ce-mi place?` Corect?”

„Corect! Tu îți *construiești* scopurile vieții tale prezente și viitoare – indiferent de calea, personală sau socială, pe care o descoperi.”

„Vreți să spuneți că aș putea considera, atunci, existența mea ca fiind mai plăcută? Dar, cu toate acestea tot nu aș fi mai `valoros`- ci doar mai viu și mai fericit?”

vă *considerați* “valoroși” doar pentru că decideți să vă considerați așa – veți ajunge să vă pierdeți nevoia disperată de aprobare din partea celorlalți. Pentru că dumneavoastră aveți nevoie – sau *credeți* că aveți nevoie – de acceptarea lor, nu datorită avantajelor practice pe care le-ar putea aduce, ci datorită faptului că vă *definiți*, în mod absurd, propria valoare de ființă umană, în termeni de primire a ei. Odată ce vă veți opri din a mai face acest gen de definiții, care nu vă sunt avantajoase, și nevoia exagerată de aprobare din partea lor, se va diminua. În mod similar, dacă vă reduceți nevoia excesivă de a primi respectul altora, veți considera că este relativ ușor de-a nu vă mai evalua ca *persoană*, cu toate că puteți să vă evaluați, în continuare, alte *trăsături*. Vă veți acorda o acceptare de sine necondiționată – vă veți valoriza, în principal, pentru că sunteți plin de viață, și avându-l doar pe acesta ca motiv “meritați” să aveți o viață plăcută.

Pentru a accentua această ultimă particularitate în legătură cu valoarea umană, luați în vedere cazul lui Michael, un om de afaceri de succes, în vârstă de patruzeci de ani, care a recunoscut, după mai multe ședințe de Terapie Rațional Emotivă și Comportamentală, că aproape orice lucru pe care l-a făcut, încă de când era copil, a pornit din dorința lui de a câștiga ovaționările părinților, soției, copiilor, prietenilor și chiar și a angajaților lui. În a noua ședință, a întrebat:

“Înțeleg corect când vă referiți la faptul că dacă nu aș mai încerca să câștig aprobările vii ale tuturor și aș face, în special, ceea ce *mi*-ar place să fac, atunci aș ajunge să mă iubesc pe mine însumi, pentru că m-aș considera mult mai valoros?”

“Nu,” i-am (A.E.) răspuns. “Noi, cei care practicăm REBT-ul am ajuns să realizăm faptul că valoarea personală este un concept la fel de periculos ca și echivalentul său – lipsa de valoare. De fapt, cu cât mai mult ai tendința de a gândi în termeni de ‘valoare’ personală, cu atât atât mai repede, în mod aproape automat, vei gândi și în termeni de ‘lipsă de valoare’ personală.”

“Astfel, dacă te consideri astăzi ‘valoros’ pentru că ai fost competent sau pentru că ai luat decizii înțelepte, vei avea tendința de a te considera mâine ‘fără valoare’ dacă ești mai puțin eficient și iei decizii mai puțin înțelepte.”

“Dar, *nu aș* fi eu fără nici o valoare, dacă nu aș funcționa niciodată eficient?” m-a întrebat clientul.

“Nu, definitiv nu. Nici măcar dacă ai fi avut vreun deficit mintal și nu ai fi funcționat niciodată bine, și ai fi avut doar puțină ‘valoare’ externă” – pentru că *ceilalți* nu te-ar fi considerat un însoțitor sau un coleg potrivit. Pentru că tot ai putea alege să ai la fel de multă ‘valoare’ pe cât majoritatea oamenilor competenți. Ai avea ‘valoare’ dacă ai *crede* că ești valoros. Dar dacă ai crede, așa cum în mod evident crezi, că neputința ta te face lipsit de valoare, ‘te-ai simți atunci exact cum te simți acum – ca un nimeni.’

“Deci sunt ‘lipsit de valoare’ doar dacă cred că sunt așa – indiferent cât de prost aș face toate lucrurile din viață?”

“Da – cu excepția faptului că, așa cum am spus înainte, ideea de ‘valoare’ în sine are pericolele ei, din moment ce indică în mod indirect conceptul de ‘lipsă de valoare’. Așa cum conceptul de rai implică și conceptul de iad. De fapt, atunci când folosim termenul de ‘a fi valoros’, îl utilizăm cu aceeași semnificație cu care am spune că o persoană este angelică sau ruptă din rai. Iar ‘a fi lipsit de valoare’ presupune a fi condamnat sau în drum spre iad. Nu-I așa?”

“Într-un fel, presupun că da. Înțeleg ce vreți să spuneți,” a zis Michael.

“Mai mult decât atât, dacă folosești concepte precum ‘valoare’ și ‘lipsă de valoare,’ chiar dacă eviți să te condamni pe tine, vei avea tendința de-a te preocupa de

iubește foarte mult, fix în acest moment. Și ce dacă? Se va sfârși lumea? Am, într-adevăr, *nevoie*, de adorarea și de dedicarea lui în fiecare secundă din zi? Bineînțeles că nu am nevoie! Desigur, ar fi *plăcut* dacă și-ar dovedi afecțiunea, ori de câte ori am eu nevoie de asta. Dar de ce să nu fiu fericită și când nu îmi dovedește asta? La naiba cu asta, doar pot! Și am observat că pot. Din păcate, nu întotdeauna. Așa cum am zis și înainte, mă mai înfuriu ca naiba, din când în când, dacă nu mă mângâie pe creștet, exact în momentul când cred că am nevoie ca el să facă asta. Dar, o fac mult mai rar decât obișnuiam. Și am de gând să o fac și mai rar în viitor!”

“Cu alte cuvinte,” a spus Tim, “acum îți dispuți și îți provoci nevoia excesivă de a fi iubită; nu tot timpul, dar suficient de des, măcar. Reușești mereu să o reduci în acest fel?”

“Da”, a răspuns Phyllis. “Este o dispută pe cînste. Dar, continui să îmi provoc nevoile și să le pun, constant, sub semnul întrebării.”

Și așa puteți face, și dumneavoastră. Dacă aveți, într-adevăr, o dorință exagerată de a fi iubiți; dacă acceptați faptul că o aveți; dacă o puneți sub semnul întrebării și o disputați, mereu, veți observa că în cele din urmă, și într-un timp relativ scurt, aceasta se va reduce. Pentru că, amintiți-vă: Este *nevoia* dumneavoastră, și *dumneavoastră* sunteți cel care o întărește.

Alte metode pe care le puteți folosi pentru a lupta împotriva nevoii copleșitoare de dragoste pe care o aveți, și de a o minimiza, I următoarele:

1. Întrebați-vă ce vreți să faceți, cu adevărat, în loc de ce le-ar place *altora* să faceți. Și nu încetați să vă întrebați, din când în când: “Fac acest lucru sau refuz să-l fac pe celălalt, pentru că vreau *eu*, cu adevărat, să fie așa? Sau încerc, din nou, fără să-mi dau seama, de a le face pe plac celorlalți?”

2. În încercarea de a obține ceea ce vă doriți, cu adevărat, îndrăzniți să faceți riscuri, să vă luați angajamente, și să nu evitați, în mod disperat, să faceți greșeli. Nu vă hazardați, în mod inutil. Fiți conștienți, de fapt, că dacă nu reușiți să obțineți ceva ce vă doriți și dacă oamenii rîd de dumneavoastră și vă critică, în loc să vă arate unde ați greșit, s-ar putea ca *ei* să aibă o problemă. Atâta timp cât învățați din greșelile *dumneavoastră*, are vreo importanță ceea ce *ei* cred?

3. Concentrați-vă asupra faptului de a iubi mai mult, decât de a câștiga iubire. Realizați faptul că a trăi, cu adevărat, înseamnă nu a primi în mod pasiv, ci a face, a fi activ și a realiza ceva. Și așa cum vă puteți forța să cântați la pian, să faceți exerciții yoga, sau să mergeți la servicii în fiecare zi, puteți, la fel, să vă luați, de multe ori, angajamentul de a-I iubi pe ceilalți. Făcând acest lucru, nevoile dumneavoastră excesive de dragoste din partea altora, se vor diminua.

4. Mai presus de toate, nu confundați obținerea dragostei cu faptul că aveți valoare personală. Dacă vă evaluați, ca ființă umană, ca având valoare intrinsecă, ar fi bine să pretindeți că o aveți pentru simplul fapt că existenți, că sunteți o ființă umană – și nu pentru că faceți ceva ca să o “câștigați”. Ori cât de mult v-ar aproba ceilalți, sau oricât de mult ați valora pentru ei, în scopul propriilor lor beneficii, tot ceea ce ei vă pot oferi este, așa cum a observat Robert S. Hartman, valoare extrinsecă sau o valoare față de ei. Ei nu pot, prin faptul că vă iubesc, să vă ofere valoare intrinsecă – sau respect de sine. Dacă valoare intrinsecă există, cât de cât (lucru de care ne îndoim serios, întrucât el pare un lucru kantian în sine, care este indefinibil), o aveți pentru că *alegeți* și vă *hotărâți* să o aveți. Există din cauza propriei dumneavoastră *definiții*. Sunteți “buni” sau “merituoși” pentru că dumneavoastră *credeți* că sunteți și nu pentru că cineva vă premiază cu o astfel de “valoare proprie.”

Dacă puteți crede, cu adevărat, aceste particularități esențiale – că nu trebuie să vă evaluați deloc pe dumneavoastră, sau esența dumneavoastră, și că puteți alege să

O bună ilustrare de combatere a nevoilor excesive pentru obținerea dragostei, este cea petrecută într-o ședință de terapie de grup. Trei femei tinere, care făceau parte dintr-un grup de terapie, de luni de zile, aveau, frecvente perioade în care se simțeau nefericite, pentru că soții lor nu le iubeau, întotdeauna “cu adevărat.” Ori de câte ori observau acest lucru, una dintre ele se simțea deprimată; a doua se simțea furioasă pe soț și pe lumea întreagă; iar a treia își căuta alți potențiali iubiți.

Toate aceste femei, după ce au vorbit, despre problemele lor, cu ceilalți membrii ai grupului, au recunoscut faptul că aveau nevoi exagerate de a fi iubite. Una dintre ele, Jan, a întrebat grupul: “Bine. Ce pot face eu, acum, pentru a-mi depăși aceste nevoi de a fi iubită, și de a nu mă mai simți deprimată, de câte ori, acestea nu sunt îndeplinite?”

Tim, unul dintre bărbați, a intervenit: „Oh, este ușor! Trebuie, pur și simplu, să vezi ce faci de continui să îți plictisești soțul și apoi să te oprești din a le mai face. Atunci te va aprecia și va ține la tine mult mai mult decât a făcut-o până atunci – mai ales dacă te porți frumos cu el când el se comportă urât cu tine.”

„Oh, nu,” a zis Phyllis, tânăra femeie care era furioasă pe soțul ei, când acesta nu îi dovedea că o iubește mult, „asta nu o să-ți rezolve deloc problema. Dacă te porți, pur și simplu, mai frumos cu aceia care nu te iubesc, chiar dacă reușești să dobândești mai multă dragoste, nu rezolvi nimic pentru *tine*. Continui să ai *nevoie*, sau să crezi că ai nevoie de dragostea lor. Și imediat cum ei, îți arată, din nou, că nu te iubesc, ajungi în exact aceeași situație din care ai pornit. Așa că planul acesta nu va funcționa deloc.”

„Așa este,” a zis Jan. „Am încercat de multe ori să mă comport așa, și, într-adevăr, am reușit să-l fac pe Johnny să-mi dovedească mai multă afecțiune. Dar, nu durează. El tot nu mă iubește *tot* timpul. Și atunci mă întorc exact în aceeași stare de nevoie disperată de afecțiune, pe care am avut-o și la început. Sunt de acord cu Phyllis, acest plan nu va funcționa.”

„Înțeleg ce vrei să spui,” a replicat Tim. „Cred că nu am zis ceea ce trebuie. Faptul că folosești o altă tehnică pentru a-i convinge pe oameni să te iubească, nu va funcționa. Pur și simplu, nu trebuie să mai ai nevoie de ei.”

„Ce vrei să spui?” a întrebat Gary, un alt bărbat. „Cum poți să nu ai nevoie de alții?”

„Păi, hai să vedem,” a răspuns Phyllis. „Te oprești din a-ți mai spune că ai, *într-adevăr*, nevoie de ceilalți – nu?”

„Poți să clarifici la ce te referi?” a întrebat Joan, o altă membră a grupului.

„Cred că pot,” i-a răspuns Phyllis. „Să vedem. V-am mai spus, că ori de câte ori soțul meu nu mă privește cu ochi dulci, îmi vine să mă strâng toată și să mor – după care mă enervez foarte tare pe el. Și câteodată, așa cum Sandra a menționat în legătură cu soțul ei, încep să mă uit în jurul meu după alți bărbați, cu toate că știu că nu voi face nimic cu ei. Mai demult *obișnuiam* să am *întotdeauna* stări în care îmi venea să mor, după care să mă simt foarte nervoasă pe Jim dacă îmi arunca o privire dușmănoasă sau dacă îmi indica, într-un alt fel, că nu mă iubește, exact în secunda în care eu aveam nevoie ca el să îmi demonstreze că mă iubește. Se mai întâmplă și acum, să mă mai simt așa, dar mult mai rar. Oricum, consider că situația s-a îmbunătățit, acum.”

„Și ce ai făcut pentru a o îmbunătăți?” a întrebat Jan.

„Oh, da. Aproape că mi-am pierdut firul. V-am spus că reacționez într-un mod groaznic ori de câte ori Jim nu venea la mine cu atitudinea aceea de soț mereu îndrăgostit. Dar după aceea, când evident, în anumite momente, nu dădea mare preț pe mine, și mie mi se ridica tensiunea, am început să îmi spun: ‘Ei bine. Deci, nu mă

Nu, și asta din mai multe motive. În primul rând, dacă aveți *nevoie* exagerată de dragoste, veți fi atât de preocupați să o obțineți de la cei din jur, încât, sunt slabe șanse să fiți capabili să țineți la *ei*.

În al doilea rând, dacă vă abandonați nevoia exagerată de dragoste, veți avea o *dorință* puternică, normală de acceptare. Nu vă imaginați faptul că dacă nu simțiți nevoia exagerată de a fi iubiți, înseamnă că sunteți de părere că iubirea nu are nici o valoare. Deloc! Puteți foarte bine să vă bucurați de poveștile și piesele bine scrise, chiar dacă nu aveți nici o *nevoie* de a vă simți așa. De ce nu ați putea, atunci, să vă *bucurați* și să *căutați* relații intime fără a crede că viața dumneavoastră depinde de ele?

În al treilea rând, atunci când vă lipsiți de a *cere* atenție, puteți iubi mai bine. Puteți să vedeți mai clar trăsăturile plăcute ale celorlalți; să nu îi detestați atunci când nu vă răspund imediat; să învățați ceea ce vă place, cu adevărat, într-o relație; să riscați să iubiți, chiar și când știți că o anumită relație s-ar putea să nu funcționeze; și să vă simțiți liberi să experimentați relațiile, fiind conștienți de faptul că deși, s-ar putea să îl pierdeți pe cel iubit nu puteți niciodată să vă pierdeți pe *dumneavoastră*.

O altă întrebare frecvent utilizată este: „Luând în considerare faptul că situația în care iubești, îți aduce cu sine mai multe recompense decât cea în care ceri cu disperare să fii tu iubit, ar trebui, în acest caz, să renunți la toate dorințele mele pentru aprobare și recunoaștere?”

Răspunsul este: cu siguranță că nu. Abandonarea totală a dorințelor de aprobare poate fi la fel de dăunătoare ca și obsesia pentru câștigarea respectului celorlalți. Iarăși, din mai multe motive:

1. Sunteți un om sănătos atunci când *vreți* să faceți schimb de perspective cu alți oameni, și când *vreți* să vă bucurați de o comunicare apropiată. Nu ați fi o *ființă umană* dacă nu v-ar plăcea să aveți câteva prietenii.

2. A vă dori să fiți acceptați de către ceilalți este o dorință normală, și fără dorințe puternice nu ați fi o ființă vie. Conform hinduismului clasic, Bhagavad-Gita, cel mai puternic individ „este impasibil față de respect și insultă, căldură și frig, plăcere și durere. El se simte liber față de orice atașament.” Suficienți oameni ar considera că acesta este un ideal demn. Dar ne îndoiim de faptul că, tot la fel de mulți dintre ei, îl ating vreodată. A face astfel de mișcări extreme, încât să vă distrugeți toate plăcerile, pentru a vă reduce durerea psihologică, nu pare a fi un mod prea rațional de a trăi! Dimpotrivă, încercați, dacă vreți, să vă eliminați dorințele extreme, nerealiste, și dăunătoare; dar nu dorința în sine!

3. Dintr-un punct de vedere practic, dacă vreți, într-adevăr, să aveți diverse lucruri – ca de exemplu bunuri materiale sau mai multă liniște – ar fi bine să vă câștigați aprobarea și respectul *anumitor* oameni – cum ar fi a părinților, profesorilor sau șefilor dumneavoastră. Cu toate că s-ar putea să vă reduceți, în mod înțelept, *cerințele absolutiste* cu privire la faptul ca alții să vă iubească, ar fi bine să vă mențineți, în mijlocul oricărui grup social, câteva *dorințe* normale de aprobare din partea lor.

Fiind conștienți de faptul că dacă aveți nevoi exagerate de iubire, acest lucru vă dăunează, și că dacă aveți doar *câteva* dorințe de a fi acceptați, vă ajută, se ridică întrebarea: “Cum s-ar putea, într-un anumit fel, să creați o tactică de mijloc, în această privință?”

În primul și-n primul rând, admitând faptul că aveți anumite nevoi extreme de a fi iubit; prin observarea atentă a acestor nevoi; și prin *provocarea lor, punerea lor sub semnul întrebării*, și prin *disputarea lor*.

oamenilor, puteți foarte ușor să ajungeți să îi iritați sau să îi plictisiți până să își iasă din minți, și prin urmare, să fiți și mai puțin dezirabil.

7. Odată ce vă simțiți iubiți, s-ar putea, ca la un moment dat, acest lucru să fie plictisitor și neplăcut, întrucât oamenii care vă iubesc, vă consumă, deseori, timpul și energia. A iubi activ pe cineva este un proces creativ și captivant. Dar nevoia disperată de iubire, blochează, rapid, pasiunea. Vă sabotează, în mod pervers, iubirea, deoarece atunci când pretindeți să primiți afecțiune intensă, vă mai rămâne puțin timp și energie pentru a vă dedica asupra formării și dezvoltării acelor, față de care aveți aceste cerințe.

8. Nevoia exagerată de dragoste, pe care o aveți, favorizează, în mod frecvent, apariția sentimentului de lipsă de valoare: „Trebuie să am parte de dragoste pentru că fără ea, sunt un individ umil și incompetent care nu se poate descurca. De aceea, *trebuie* și am *nevoie* de dragoste din partea celorlalți.” Umblând după dragoste, în această manieră disperată, vă ascundeți, frecvent, propriile sentimente de lipsă de valoare, și prin urmare nu faceți nimic pentru a le aborda și a le depăși. Cu cât „reușiți” să vă faceți mai mult iubiți, cu atât mai mult vă puteți exagera acest scop și continua, astfel, a vă îndotrina cu ideea că *nu* vă *puteți* pune la punct viața.

Din aceste motive, puteți renunța în mod rațional la scopul de a câștiga iubire nemuritoare. În schimb, ar fi bine să vă *acceptați pe dumneavoastră* și să vă mențineți preocupați, în mod substanțial, de oamenii, lucrurile și ideile care nu fac referire doar la dumneavoastră. Pentru că, în mod paradoxal, vă regăsiți, de obicei, atunci când sunteți implicați în alte scopuri exterioare și nu atunci când vă contemplați propria existență.

Budismul Zen, Taoismul și alte soluții estice la această problemă, vă încurajează să renunțați la nevoia exagerată de aprobare (și de satisfacții pământești) și, să vă concentrați, în schimb, asupra sentimentului de-a fi una cu Universul. Prin faptul că meditați la contopirea cu Universul (și neavând *nevoie* de a fi dumneavoastră în centrul atenției, sau nu aveți *nevoie* de o mare dragoste), puteți să vă simțiți, temporar, relaxați și liniștiți. Dar, ar fi bine ca această introspecție să nu fie dusă prea departe ci să o folosiți ca o modalitate de a evada din realitate. Luați în considerare, să puneți accentul pe importanța moderației și a echilibrului în viața dumneavoastră.

Faptul că vă acceptați pe dumneavoastră și vă dedicați oamenilor și activităților din exterior, poate să presupună scopuri de genul „și/de asemenea”, mai degrabă decât „fie/fie.” Pentru că, dacă vă urmați dorințele proprii, fără a fi prea îngrijorați de ceea ce cred oamenii despre dumneavoastră, veți pierde puțin timp în legătură cu grijile egocentrice, și vă va fi ușor să găsiți aspecte exterioare interesante, care să vă capteze atenția. În același timp, dacă vă angajați, în mod activ, în activitățile exterioare și vă dedicați și altor oameni sau lucruri, veți simți și mai puțin nevoia de a fi aprobați de cei din jur.

Așadar, dacă vă dedicați unui hedonism pe termen lung – activităților pe care le considerați dezirabile și plăcute pentru ziua de azi și de mâine – veți face, în mare măsură, ceea ce vreți cu adevărat să faceți și nu să urmăriți, mai cu seamă, ceea ce cred alții că ar *trebui* să faceți.

Clienții noștri întreabă frecvent: „Îmi dau seama, că prin faptul că mă accept pe mine, în schimbul nevoii disperate de dragoste, voi obține un beneficiu, dar cum mă va ajuta acest lucru să iubesc alți oameni? Pentru că dacă nu mă mai îngrijorez cu privire la ceea ce alții cred despre mine, nu voi ajunge, atunci, să nu mai dau doi bani pe ei – și să mă relaționez slab cu ei?”

„Dacă refuzi să abandonezi această idee, te vei apuca iar de băut, afacerile ți se vor duce pe apa sâmbetei, și vei continua să faci alte lucruri la fel de distrugătoare, pe care oamenii îngrozitor de anxioși le fac, de obicei.”

„Așa că, alege! Ori persisti în a te gândi că trebuie să ai parte de dragoste – și, astfel, te distrugi în stil regesc. Ori începi să crezi că, oricât de plăcut este să ai parte de aprobarea celorlalți, tu nu ai *nevoie* de ea. Vei avea atunci o șansă de a-ți reclădi viața asta buimăcită.”

Earl a rămas în continuarea un client dificil; și a avut parte de multe ședințe până să își reducă cumplita nevoie de dragoste. A fost nevoie de muncă multă, dar noi (el și cu mine) am reușit. La ultima ședință, la doi ani după ce l-am întâlnit pentru prima dată, era în faza în care nu mai bea în mod constant, își administra bine afacerile, și pentru prima dată în viața lui, întâlnise o femeie pe care să o iubească, și nu doar una cu care să fie pentru a-și satisface nevoia de a fi iubit.

Nu a fost Earl un caz extrem al „nevoii” interminabile de dragoste și aprobare? Da, întrucâtva extrem. A demonstrat, în mod clar, tema ”nevoii” de dragoste, care umple de mușgai viețile milioanei de oameni. Chiar și când acești oameni experiențiază această „nevoie” la cote mai puțin extreme, se ajunge, tot la o nefericire de proporții.

Când insistați asupra faptului că *trebuie cu necesitate* să primiți aprobare, vă auto-sabotați din mai multe motive:

1. Cerința dumneavoastră absolutistă ca fiecare persoană importantă din viața dumneavoastră să vă iubească, reprezintă un scop perfecționist și imposibil de atins. Dacă ați face ca nouăzeci și nouă de persoane să vă iubească, l-ați găsi întotdeauna pe al o sutălea care nu ar face-o.

2. Chiar dacă cereți să fiți iubiți, doar de un număr limitat de oameni, tot nu puteți câștiga aprobarea tuturor. Unii, din cauza propriei lor mărginiri, vor avea capacități limitate de a iubi pe oricine. Alții, nu vor fi de acord cu dumneavoastră, din motive care depășesc controlul pe care îl aveți (cum este de exemplu faptul că aveți ochi căprui în loc de albaștrii). Iar alții, vă vor disprețui pentru totdeauna din cauza unor prejudecăți pe care le au față de dumneavoastră.

3. Odată ce aveți ”nevoie” absolută de dragoste, veți fi mereu îngrijorați cu privire la *cât de mult* și *cât timp* veți fi aprobat. Știind că prietenul, verișorul de gradul doi, și șeful, toți aceștia țin la dumneavoastră, țin ei *suficient de mult*? Și dacă, într-adevăr, țin suficient, vor *continua* ei să țină și mâine și în anul care vine? Cu astfel de gânduri, veți simți panică fără sfârșit!

4. Dacă aveți *întotdeauna* nevoie de dragoste, înseamnă că trebuie să fiți mereu pe fază pentru a vă face plăcuți. Dar cine *este*? Chiar și când aveți trăsături atrăgătoare (cum ar fi o fire plăcută) cum puteți să le etalați tot timpul, pentru toată lumea?

5. Dacă ați putea, întotdeauna, câștiga aprobarea acelor de care aveți „nevoie”, ar trebui să vă consumați atât de mult timp și energie făcând acest lucru, încât nu ați mai avea timp și de alte preocupări. A lupta mereu, pentru obținerea aprobării celorlalți înseamnă să trăiți, în principal, pentru ceea ce *alții* vor ca dumneavoastră să faceți, mai degrabă decât pentru propriile *dumneavoastră* scopuri. Deseori, înseamnă să jucați rolul de fraier și să cumpărați aprobarea celor din jur.

6. Pentru a fi suficient de sarcastic, cu cât este mai mare nevoia dumneavoastră de a fi iubit, cu atât mai puțin vor tinde oamenii să vă respecte și să țină la dumneavoastră. Chiar dacă le face plăcere să vă „deserviți” pe lângă ei, aceștia pot să vă disprețuiască nevoile pe care le aveți și să vă considere o *persoană slabă*. De asemenea, prin încercările disperate pe care le faceți pentru a câștiga aprobările

Mama pentru a-l ajuta și a-l reasigura de faptul că el are *mari* talente. Acum nu mai avea nimic, decât efectele amortitoare ale alcoolului.

Când un medic, specializat în tratarea alcoolicilor, mi l-a trimis pe Earl pentru terapie, acesta a și început să își pună în aplicare, față de mine, una din charismele lui caracteristice. Chiar și în această situație disperată de a găsi ajutor, acesta era singurul mod în care știa să se relaționeze. Crezând cu tărie, că el *trebuie cu necesitate* să *obțină* aprobarea celorlalți, se lingusea pe lângă mine așa cum făcuse întotdeauna și cu ceilalți oameni, și repeta același comportament copilăresc, pe care îl avusese timp de aproape patruzeci de ani.

Unii terapeuți ar fi reacționat la acest `dans al căutării de ajutor` a lui Earl exact așa cum ar fi vrut el, și i-ar fi oferit acestui bărbat disperat, exact dragostea de care avea „nevoie.” Pentru următorii cinci ani, ei l-ar fi menajat, cu scopul de a-l face să se simtă cu „adevărat” dorit și aprobat, în speranța că acesta își va depăși, într-un final, cerințele disperate de aprobare, și că se va descurca pe cont propriu. Mă îndoiesc de faptul că ar fi avut vreodată succes. Pentru că Earl era asemeni unei groape fără fund, și ar fi acceptat orice grad posibil de atenție, după care ar fi cerut și mai mult.

Metoda mea de terapie a fost diferită. Fiind de părere că dacă i-aș fi acordat lui Earl mai multă aprobare, aceasta i-ar fi meritat doar pentru a-i întări și mai mult credința că are *nevoie* cumplită de ea, am luat un traseu mai dificil. I-am spus într-un mod ferm care este realitatea, și anume faptul că el *nu* are nevoie de aprobare și că *poate* trăi fără ea, trecându-i în revistă rezultatele triste ale campaniei, lui de lungă durată, de a-i câștiga pe toți de partea lui.

Earl s-a împotrivit cu putere. A citat din mai mulți psihologi pentru a „dovedi” că are nevoie de aprobare. L-a determinat pe medicul care l-a trimis la mine să facă presiuni asupra mea pentru a mă purta cu el, într-un mod mai delicat. A amenințat că părăsește terapia și că se întoarce din nou la băut. A accentuat faptul că sunt o persoană care nu are suflet și că îmi face, fără îndoială, plăcere să exploatez femeile singure și copiii orfani. Fără nici un rezultat. Am rămas, în continuare, ca o stâncă. Mai spuneam, din când în când:

„Nu are nici un rost! Nu va funcționa. Poate că sunt fără inimă. Poate că îmi bat soția în fiecare noapte și le iau acadelele copiilor mici. Dacă este așa, asta e problema mea. Problema *ta* este că, ești și acum convins, că ai *nevoie* de dragoste când, ca și majoritatea dintre noi, o *vrei* de fapt. Și crezi că ai nevoie de ea pentru că, slabul și neajutoratul de tine, nu poți, să ai grijă de tine. Ei bine, ești slab. Pentru că tu *crezi* că trebuie să ai parte de dragoste, și că doar ea te va putea salva din această situație, în care suferi.

„Ei bine, nu te va salva. Mi-aș dori să pot convinge pe cineva – pe cineva cu care *tu* trăiești – să îți demonstreze cum e să te iubească cu acel gen de dragoste pe care tu înșiși că trebuie să îl ai – doar pentru a-ți dovedi că *nu* ar funcționa. Pentru că tu, chiar și în acele condiții, te-ai simți tot ca un neândemânatic. Faptul că nu faci nimic pentru *tine* în viață, te amăgește că nu ai *putea*, niciodată, să fii capabil să te ajuți, și prin urmare te menții, în aceeași stare de neajutorare.”

„Dar realitatea dură este, fie că îți place sau nu, că nu vei face, probabil, pe nimeni să te iubească la modul în care ceri. Chiar dacă ai reuși acest lucru, ți-ar fi apoi teamă că s-ar putea ca ea să moară mai târziu, sau să te părăsească, sau să te iubească mai puțin decât la început – deci tot te-ai simți îngrozitor de anxios. Dar, există o soluție esențială pentru problema ta – să renunți la ideea că *trebuie* să ai aprobarea celorlalți pentru a fi o `persoană bună`.”

întreba: „Sunt, *într-adevăr* lipsit de valoare, așa cum Jones îmi spune că sunt? Cât de corecte sunt părerile lui sau ale ei despre mine?”

Chiar și atunci când adulții sunt de acord, că Jones, le critică corect comportamentul, ei pot, în continuare, să se protejeze prin conștientizarea anumitor lucruri:

1. „Poate că Jones consideră că trăsăturile mele sunt destul de urâte, dar Smith și Roger par să mă placă destul de mult. Deci pot să mă duc cu ei, dacă Jones mă evită.”

2. „Poate că lui Jones și Smith nu le plac punctele mele de vedere. Dar eu, *tot*, le consider bune și plăcute. Prefer să fiu eu însumi decât să fac lucrurile așa cum vor ei să le fac.”

3. „Poate că Jones și Smith au dreptate în legătură cu abilitățile mele slabe de a face conversație. Dar, chiar și în cazul în care nu o să vorbesc corect, niciodată, nu voi fi niciodată o persoană lipsită de valoare – ci pur și simplu o persoană care are abilități slabe de a vorbi.”

4. „Poate că Jones și Smith observă că nu înțeleg matematica. De ce să nu recunosc că nu o înțeleg și să văd dacă ei mă vor ajuta să o înțeleg mai bine. Și dacă ei consideră că sunt o *persoană jalnică*, din cauza acestui deficit al meu, înseamnă că ei fac o suprageneralizare, și nu trebuie să îi iau prea în serios.”

Așadar, un adult poate, în mai multe modalități, să accepte dezaprobarea celorlalți, să ia în considerare ceea ce i se spune, să facă ceva în legătură cu acest lucru, și să se desprindă relativ neafectat de ele. S-ar putea să nu învețe niciodată să îi placă critica negativă, dar, în mod sigur, poate să învețe să o *tolereze* și să o *folosească* spre binele propriu.

Luăm-l ca exemplu pe Earl, un bărbat, în vârstă de patruzeci și cinci de ani, extraordinar de competent. Depusese un efort considerabil, așa cum mi-a (R.A.H) menționat când l-am văzut pentru prima dată la terapie, în scopul obținerii dragostei celorlalți.

Mama lui, care era văduvă îl lăudase toată viața, îl răsfățase, și îl făcuse să creadă că are talente atât de speciale și de nemaipomenite încât merită tot ce e mai bun în viață. Având multe abilități și charismă, i-a fost foarte ușor să fie admirat de către colegii de clasă, profesori, și (mai târziu) de către partenerii de afaceri. *Aceasta fiind la început!*

Problema a apărut mai târziu. După ce și-a câștigat aprobarea din partea oamenilor, Earl a descoperit că ei aveau (cum era de înțeles) alte lucruri de făcut în viață, decât să continue să îl tot laude. Entuziasmul pe care, inițial, ei l-au avut față de el, scăzuse în intensitate. Simțindu-se respins și disperat, a început să expună diferite momente artistice sau remarci spirituale noi, pentru a le crește din nou interesul. Aceste tentative de a readuce la viață binecuvântările oamenilor, aduceau cu ele, atunci când funcționau cât de cât, câștiguri de scurtă durată. Cu timpul, oamenii au început să se simtă prea obosiți, ocupați, sau chiar plictisiți de Earl, pentru a-i mai acorda acel gen de aprecieri cu care mama lui îl răsplătea la nesfârșit. Ori de câte ori, observa aceste lucruri, se înfuria, îi critica pe ceilalți făcându-i stupizi, și mergea în alte locuri pentru a-și face noi prieteni, mai înțelegători.

Între vârsta de douăzeci și cinci și patruzeci de ani, Earl s-a descurcat destul de bine cu afacerea lui, a trecut prin trei căsnicii și a avut mulți suporteri. După care, Mama a murit, lăsându-i o avere considerabilă. Și atunci au început problemele cu afacerile și cu băutura. Și-a cheltuit majoritatea banilor investindu-i în afaceri foarte riscante și cadouri considerabile oferite pentru caritate. În trecut, când oamenii refuzau să îi ofere aprobare sau când lucrurile nu mergeau bine, o avea întotdeauna pe

Capitolul 10

Atacarea nevoii de aprobare

Mai multe credințe iraționale (CI) puternice vă împiedică, de multe ori, să țineți la distanță stările de panică sau de furie. Una dintre acestea, pe care o vom eticheta ca fiind Credința Irațională nr.1, este *ideea că dumneavoastră trebuie – da, trebuie – să aveți dragostea și aprobarea tuturor persoanelor importante din viața dumneavoastră*.

„Dar,” ați putea rapid replica, „nu pun, mereu, psihologii, un accent deosebit, pe faptul că oamenii au *nevoie* de aprobare și că ei nu pot trăi fericiți fără a o avea?”

Ba da, ei fac lucrul acesta. Și este greșit! Oamenii își *doresc* puternic să fie aprobați și nu ar fi *la fel* de fericiți, dacă nu ar primi nici un fel de aprobare. Mai mult decât atât, în societățile moderne, ați putea cu greu supraviețui, dacă nu ați primi sau nu ați oferi o *oarecare* aprobare. Pentru că altfel, cine v-ar mai împrumuta ceva, cine v-ar mai oferi hrană, adăpost, sau cine v-ar mai oferi tovarășia lui?

Cu toate acestea, adulții nu au *nevoie* de aprobare. Cuvântul *need* (nevoie) derivă din cuvântul englez, din epoca de mijloc *neede*, din cuvântul anglo-saxon *nead* și din termenul indo-european *nauto* – și înseamnă în prezent, în limba engleză, în principal, necesitate; constrângere; obligație; ceva total necesar pentru viață și fericire.

Deoarece oamenii *pot* trăi în izolare fără a muri și fără a se simți complet nefericiți, și pentru că *pot* refuza să se lase afectați atunci când membrii comunității nu îi agreează, este evident că *anumite* persoane nu au *nevoie* de acceptare socială. Într-adevăr, câțiva nu-și *doresc* nici măcar dragoste. Dar majoritatea bărbaților și femeilor *vor* un fel de aprobare, chiar și când protestează defensiv că nu vor așa ceva. Ei preferă sau își *doresc* acceptare și se simt mai fericiți atunci când o obțin. Dar pretențiile, preferințele, și dorințele nu reprezintă nevoi sau necesități. Ne-ar *plăcea* ca poftele noastre să fie satisfăcute; dar rareori murim atunci când ele nu sunt realizate.

Scrierile psihologice sunt adesea neclare, în legătură cu nevoile oamenilor, pentru că ele amestecă cerințele copiilor cu ale adulților. Copiii, din motive cât se poate de evidente, au nevoie de ajutor din partea părinților lor, pentru a crește sănătoși și fericiți. Asta nu înseamnă, neaparat, că ei nu vor continua să trăiască dacă nu sunt aprobați sau iubiți. Pentru că așa cum au arătat Harold Orlansky, Lili Peller, William Sewell, Lawrence Casler și alți scriitori, ei nu vor pieri așa. Ei sunt, *pur și simplu*, dependenți, de alții și nu își pot găsi hrană, îmbrăcăminte, adăpost, sau să se mențină sănătoși dacă nici un adult nu are *grijă* de ei.

Copiii nu pot, nici să se protejeze ușor de criticile verbale ale celorlalți. Dacă însoțitorii sau persoanele care au grijă de ei, le spun, mereu, că ei sunt lipsiți de valoare, ei nu pot să își spună foarte ușor: „Cui îi pasă de ceea ce cred *ei*? Eu *știu* că sunt valoros.” Copiii *acceptă*, de obicei, părerile negative pe care ceilalți le au despre ei și drept urmare, adesea, se lasă profund afectați de ele.

Cu toate acestea, adulții nu *trebuie* să fie copilăroși. Dacă oamenii nu țin la ei, ei pot, de multe ori, să o scoată la capăt, prin faptul că cer, împrumută, sau își însușesc ceea ce ei consideră că este esențial. Dacă alții îi critică cu duritate, ei se pot opri și

o modalitate de a gândi neglijent și optimist. Și drept urmare, ei obțin, de multe ori, ceea ce *nu-și* doresc.

Dar, faptul că puteți *cu ușurință* să vă comportați copilărește, nu înseamnă că și *trebuie* să vă comportați astfel. *Puteți* învăța cum să folosiți o gândire matură, reflexivă. Dacă faceți acest lucru, nu înseamnă că veți atinge nivelul cel mai înalt de gândire sau de fericire. Dar, înseamnă că vă puteți educa, ca doar, rareori, să vă mai simțiți disperați de nefericiți sau deprimați. Dacă (și subliniez din nou), exersați să faceți acest lucru.

Să presupunem, totuși, că nimic nu pare să funcționeze. Să presupunem, că aveți o istorie îndelungată de depresie severă, că aveți câțiva membrii de familie apropiați, care sunt de asemenea deprimați, și că ați încercat mai multe tipuri de terapie, dar fără nici un succes. Este posibil, ca în aceste cazuri, să aveți anumite probleme biologice sau biochimice care vă determină să vă simțiți “irațional” de nefericiți. Investigați această posibilitate și dacă depresia dumneavoastră – sau alte probleme psihologice severe – par să se datoreze unei predispoziții înnăscute de-a fi tulburat, luați în considerare posibilitatea de a utiliza medicație, psihoterapie, și alte modalități de a-I face față. Schimbarea gândurilor iraționale este un lucru bun. Dar gândiți-vă, de asemenea, și la alte forme de tratament.

„În mod categoric, așa ceva nu ar fi un lucru *îngrozitor* – în afară de cazul în care ai insista tu să fie astfel. Ar fi, desigur, o situație foarte supărătoare, frustrantă și tristă să îl pierzi pe John. Dar, de ce ar fi acest lucru *îngrozitor*? Ai muri din cauza asta? S-ar deschide pământul și te-ar înghiți pe loc? Ai rămâne incapabilă de a avea un nou iubit sau de-a te mai bucura *vreodată* de viață, chiar dacă ai fi singură?”

„Nu știu. Nu știu ce m-aș face, dacă l-aș pierde, într-adevăr, pe John.”

„Ai atins acum miezul problemei. Tu consideri, într-un mod care îți dăunează, că *ar fi* îngrozitor să îl pierzi pe John, și că nu ai ști ce să faci dacă l-ai pierde. Prin faptul că ai aceste credințe, și prin faptul că îți *transformi* frustrarea în groază, ai *tendința* de a determina, tocmai aceea “groază”. Prin faptul că tu *crezi* că nu poți fi fericită, fără John, te asiguri, practic, că într-adevăr *nu poți*.”

„Și pentru că eu consider că ar fi îngrozitor să îl pierd pe John, și știu că aș putea să îl pierd indiferent ce aș face cu mine din punct de vedere fizic, evit intenționat să fac ceva pentru a nu-l pierde? Fug de el anticipat, pentru a nu suferi chinurile groaznice de mai târziu?”

„Exact. Ți-l *dorești*, într-un mod echilibrat, pe John – pentru că el are, din câte se pare, trăsături care ți se potrivesc. După aceea, îți spui că deoarece îl dorești *trebuie* să îl și ai, și că ai fi distrusă dacă nu ar fi așa. Apoi, în mod ‘logic’, renunți, anticipat, să mai încerci să lupți pentru el, pentru a nu suferi mai târziu. Sau, mai exact spus, stabilești reguli excepțional de dificile pentru acest joc – cum ar fi refuzul tău de a încerca vreun produs cosmetic. Presupui că dacă el te iubește în continuare, în ciuda, regulilor tale restrictive, te va iubi pentru totdeauna și nu te va părăsi niciodată.”

„Dar pare acest lucru a fi atât de nebun?”

„Da – pentru că în realitate, nu funcționează niciodată. Așa cum te-ai teme că fata din casă ți-ar aduce cumpărăturile greșite, și din acest motiv i-ai cere, înainte de a o angaja, să-ți dovedească o diplomă de doctorat în științele casnice. Ce șanse crezi că sunt, de a găsi pe cineva cu o diplomă în științele casnice, care să vrea să lucreze ca și servitoare?”

„Înțeleg ce vrei să spunei. Aș avea slabe șanse de a găsi o așa persoană. În mod similar, am tot atât de slabe șanse de a păstra dragostea lui John, dacă continui să am aceste pretenții iraționale din partea lui, nu?”

„Corect. Așadar, în loc să ai pretenția ca el să *își* schimbe preferințele, în timp ce tu îți menții cerințele nevrotice pentru a avea o dragoste nemuritoare, nu ar fi mai bine să încerci să îți schimbi propriile nevoi excentrice cu privire la siguranța unei iubiri absolute?”

„Hmm. Nu m-am gândit niciodată din această perspectivă.”

„Tulburarea afectivă se compune, deseori, dintr-o *dorință* adaptativă de aprobare, care este transformată într-o *cerință* dezadaptativă. Și apoi, din refuzul de a face ceva pentru a o câștiga. Gândește-te la acest lucru, și probabil o vei vedea cu alți ochi.”

Miriam, chiar s-a gândit asupra acestui lucru, a început să țină regim, să aibă grijă de înfățișarea ei, și, chiar, să îi câștige mai mult atenția lui John. Cazul ei demonstrează faptul că oamenii se comportă, frecvent, în același timp, atât rațional cât și irațional. Ei se manifestă atât în mod inteligent *cât și* stupid, cugetat *cât și* influențabil. Chiar dacă, își urmăresc scopurile, în mod rațional, ei și le subminează, de asemenea, în mod irațional. Ca și toate aspectele vieții, modul de a trăi rațional, este un proces, un experiment. Mai puțin o necesitate!

Formulat diferit: Adulții se comportă, deseori, într-un mod imatur, copilăros. Una dintre esențele lor este chiar imperfecțiunea. În consecință, ei găsesc foarte ușor,

natural să folosească cuțite, furculițe și linguri. Am observat că nu ne îndreptăm nicăieri, așa că am întrerupt-o:

“De ce continui să îmi spui aceleași nonsensuri? Hai să încercăm, în schimb, să descoperim de ce nu folosești cuvintele *corect* și *natural*, în mod consecvent, și de ce consideri că a te ajuta cu un dispozitiv, cum ar fi ochelarii de vedere, este în regulă, dar a te ajuta cu alte tipuri de dispozitive, cum ar fi hainele ajustate corespunzător pe corp, nu este în regulă. Așa cum am spus și înainte, ești, de cele mai multe ori, inteligentă. Asta înseamnă că ai, cu siguranță, acum, *anumite* motive pentru care te menții atât de inconsistentă. Care sunt acelea?”

Și-a negat, la început, inconsistența. Dar nu am crezut acest lucru și am continuat să îi dovedesc cât de inconsistentă era. I-am spus că discut cu ea *de ce* și nu *dacă* era inconsistentă. Într-un final, a părut dispusă să discute despre contrazicerile ei. Așa că am spus:

“Nu vreau să încerc să te conving de faptul că ai avea doar motive anormale sau patologice pentru inconsistența ta. Mulți terapeuți aproape că insistă asupra faptului că *tot ceea ce* face clientul trebuie să fie patologic. Cu toate acestea, în Terapia Rațional Emotivă și Comportamentală, căutăm și câteva motive *adaptive* pentru care oamenii fac anumite lucruri, care îi împiedică să își atingă scopurile.”

“Deci, dacă eu refuz, în permanență, să folosesc mijloace ajutătoare artificiale ca să îmi îmbunătățesc aspectul, credeți că aş avea atât motive adaptative cât și dezadaptative pentru care fac acest lucru?”

“Exact. Să luăm un motiv adaptativ, destul de evident. Ai spus înainte, că dacă prietenul tău nu te poate accepta așa cum arați, fără mijloace artificiale de îmbunătățire, ce fel de dragoste îți poartă, atunci? Ei, acest punct de vedere este *parțial* corect. Pentru că dacă el te iubește *doar* pentru aspectul tău fizic, dragostea lui ar fi superficială și probabil că nu ar fi de durată. Atunci te-ai putea întreba, cine are nevoie de o astfel de iubire?”

“Da – cine are nevoie de o astfel de dragoste?”

“Corect. De aceea, te întrebi în mod normal cât de departe poți merge pentru a te înfrumuseța, astfel încât el să nu te iubească doar pentru aspectul tău exterior. Și acest *motiv* de a refuza să folosești mijloace cosmetice artificiale, pe când în același timp folosești ochelari de vedere sau furculițe și cuțite, pare a fi adaptativ. Dar când ieși același motiv bun și îl exagerezi, cu scopul de a refuza să folosești mijloace cosmetice artificiale pentru *propria* satisfacție estetică și de bunăstare, ar fi bine să ne uităm după alte motive posibile, dezadaptative, pentru care ai această inconsistență.”

“Cum ar fi?”

„Cum ar fi frica ta de bază, că dacă încerci să arați bine, ai putea totuși să dai greș, deoarece consideri că vei rămâne tot la fel de neatrăgătoare, indiferent cât te-ai aranja. Sau, s-ar putea să-ți fie teamă că vei reuși să arați bine, și *cu toate acestea* să nu ajungi să te căsătorești cu John. Pentru că el s-ar putea să nu te iubească, cu toate că tu arați bine.”

„Dar, nu *este posibil* ca indiferent ce aş face să i se pară că tot la fel de neatrăgătoare sunt? Și nu *este posibil* să i se pară că arat bine, și cu toate acestea, în cele din urmă, să mă respingă?”

„Oh, fără îndoială. Bineînțeles. Chiar dacă încercăm să câștigăm aprobarea cuiva, rămâne, întotdeauna, posibilitatea ca planurile noastre să ni se năruie și să nu obținem ceea ce am vrut. Este adevărat.”

„Dar nu ar fi un lucru îngrozitor dacă aş ține regim, aş purta hainele adecvate, și m-aș aranja în mai multe privințe, și, *cu toate acestea*, să-l pierd pe John?”

Îmi voi aminti mereu de tânăra Miriam, care a fost trimisă la mine (A.E.) de către partenerul ei, John. Refuza să se îngrijească de corpul ei și de înfățișarea sa, și la vârsta de douăzeci și trei de ani, avea deja semne vizibile de supraponderalitate. Când am întrebat-o de ce nu are mai multă grijă de ea, cu toate că prietenul ei (la care, mi-a spus, că ține mult și vrea să se căsătorească cu el) era nemulțumit de înfățișarea ei, ea mi-a răspuns: “Dar, vi se pare că ar fi un lucru cu adevărat cinstit? Credeți că ar fi bine să mă *prefac*, îmbrăcându-mă cu haine frumoase și utilizând machiaj, și tot felul de lucruri din acestea, că sunt mai frumoasă decât sunt în realitate? Aș fi eu atunci sinceră față de mine – sau față de John? Nu ar știi el, că eu nu arat, oricum, așa cum par la suprafață? Și, nu i-aș displace, atunci, și mai mult? Dacă nu mă acceptă așa cum sunt, fără hainele elegante și machiajul zilnic, dacă nu mă poate accepta cu imaginea mea *adevărată*, ce fel de dragoste are el, atunci, pentru mine?”

Am făcut tot ce am putut pentru a-I arăta lui Miriam că, fără a avea vreo legătură cu John și cu părerea lui referitoare la aspectul ei, ar putea lua în considerare alte câteva motive pentru care ea însăși ar vrea să aibă mai multă grijă de corpul ei: de exemplu pentru sănătatea ei; pentru propriile ei simțuri estetice când se privește în oglindă; și pentru avantajele vocaționale pe care aspectul ei îngrijit l-ar putea aduce.

Dar, fără nici un efect. Miriam revenea, constant, la aceeași temă: cât de artificială și de nenaturală ar fi, dacă ar încerca să arate mai atractiv. Am ajuns la un punct, în care m-am infuriat și eu, spunându-I cam ce putea face cu atitudinea ei blestemată de “integritate” – și anume să se ducă la o mănăstire și să se călugărească!

Totuși, rațiunea a triumfat. Mi-am evocat pentru a douăzecea oară că ar fi bine să nu o etichetez pe Miriam ca având “o nucă în loc de cap” ci să o văd, pur și simplu, ca pe o femeie năucită și defensivă, care datorită unei spaime severe ascunse dedesupt, ține cu încăpățănare la “integritatea” ei, și consideră că *nu poate* să îi dea drumul. Mi-am spus, de asemenea, că dacă nu voi avea nici un succes în o ajuta să își schimbe filosofia de auto-sabotare, nu trebuie să mă devalorizez ca terapeut sau ca persoană. Voi face încă o încercare considerabilă, chiar dacă nereușită; și poate că o să și am ceva de învățat din “înfrângerea” mea. Așa că m-am întors la competiția noastră terapeutică.

“Uite ce e” i-am spus, “ești prea inteligentă pentru a crede tipul de prostii pe care ți le tot pasezi ție și mi le expediezi și mie.”

“Cum adică, prostii?” m-a întrebat pe un ton de război.

“Exact cum am spus, *p-r-o-s-t-i-i*. Și, într-o anumită măsură, știi deja, la ce mă refer. Pot să-mi dau seama după modul oarecum fals, în care îți ridici sprâncenele. Dar, cu toate astea, tu continui să susții că nu poți face nimic artificial și nenatural pentru ați îmbunătăți aspectul, pentru că asta ar însemna să fii necinstită. Corect?”

“Da, într-adevăr, spun asta tot timpul – și, chiar dacă credeți sau nu, eu sunt de părerea asta.”

“Poate că da; dar nu sunt atât de sigur. Să luăm, pentru un moment, argumentul tău, și să-l ducem la extremele ei logice, pentru a vedea dacă se menține. Spui, că nu vrei să folosești machiaj sau haine atractive pentru că le consideri a fi artificiale. Foarte bine. Dar faptul, că folosești pahare, cuțite, furculițe, linguri și alte ustensile de mâncat. *Le* consideri și pe acestea a fi artificiale?”

“Păi, într-un fel, da. Dar nu în același sens.”

“Nu în același *nonsens*, vrei să spui. Dar la ce ‘sens’ te referi?”

Bineînțeles, că nu mi-a putut răspunde. A început, din nou, să îmi zică, într-un mod mai vag și evaziv, că pur și simplu ea nu crede că este *corect* și *natural* să încerce să arate mai bine, dar pentru un motiv oarecare, consideră că este corect și

celorlați, va reînvia, la anumite intervale de timp. Așa cum am mai spus, ar fi bine să vă disputați, în mod activ și să vă abandonați credințele care vă dăunează.

Trebuie să adăugăm, faptul că, odată ce începeți și perseverați să vă abandonați credințele iraționale, veți ajunge să considerați, cu trecerea timpului, că vă este tot mai ușor să scăpați de ele. Dacă vă căutați și vă disputați, în permanență, filosofile iraționale, veți ajunge să constatați că influențele lor asupra dumneavoastră, slăbesc. În cele din urmă, câteva dintre ele își vor pierde aproape toată puterea de a vă face rău. Aproape toată. Pentru că este posibil, să vină ziua în care (chiar și pentru o scurtă perioadă de timp), același gând care v-a hărțuit înainte, să se reîntoarcă; iar, în cazul acesta trebuie să îl provocați, din nou, și să îl schimbați.

Aveți tendința de a avea diferite idei puternice care duc, de cele mai multe ori, la achiziționarea unor tulburări emoționale. Din punct de vedere biologic, gândiți cu ușurință, în acest mod. Din punct de vedere social, trăiți în culturi care, deseori, vă încurajează, să gândiți irațional.

Luați, ca și exemplu, gândul că *trebuie* să obțineți un succes remarcabil. Este foarte posibil să aveți, asemeni majorității oamenilor, anumite tendințe înnăscute, de a încerca să îndepliniți sarcinile foarte bine: de a vă strădui să fugiți cel mai repede, de a grădini cel mai bine, sau de a vă cățăra cât mai sus. Așa cum a subliniat foarte bine, Robert White, aveți o preferință puternică de a stăpâni problemele, relațiile și multe alte provocări. Având în vedere, care sunt avantajele pe care impulsurile de a fi iscusit în cât mai multe lucruri, le are pentru supraviețuirea umană, putem foarte bine presupune că ele sunt parțial moștenite.

Mai, putem adăuga, pe lângă această tendință înnăscută, și spiritul competitiv asupra căruia majoritatea (totuși nu toate) culturilor pun un accent deosebit și putem, astfel, înțelege marile realizări pe care anumiți oameni crescuți în aceste culturi, le-au avut. În consecință, dacă ați crescut într-o societate competitivă și sunteți deprimat când nu vă ridicați la cerințele pe care ea și dumneavoastră le aveți cu privire la noțiunea de succes, veți avea dificultăți în a vă pune la îndoială această cerință. Pentru că, în acest caz, veți avea de luptat, în permanență, împotriva caracteristicilor sau atitudinilor care sunt puternic imprimate în “felul dumneavoastră de a fi.”

Cu toate că este dificil, nu este imposibil. Bineînțeles, că veți considera că este greu să gândiți și să vă manifestați în mod rațional într-o lume irațională. Bineînțeles că, veți avea dificultăți în a judeca corect cum să ieșiți din circumstanțele care v-au dezavantajat timp de mulți ani. Într-adevăr, este dificil. Dar, tot la fel de dificil este și pentru o persoană care nu vede să învețe să citească în Braille, pentru o victimă a poliomelei să își folosească mușchii din nou, sau pentru o persoană normală să se balanseze pe un trapez, să învețe balet, sau să cânte bine la pian. Dificil! Dar ei – și dumneavoastră – puteți, totuși, face aceste lucruri.

Mulți critici ai abordării raționale au considerat, la rândul lor, că este “nefiresc” ca o persoană, să se comporte întotdeauna rațional. Ei spun că natura “bestiei” nu este nicidecum aceasta. Și, au într-o oarecare măsură dreptate. Pentru că dacă sunteți născuți și crescuți cu multe tendințe iraționale, veți considera, în numeroase ocazii, că este “nefiresc” să vă folosiți capacitatea de a judeca pentru a vă minimaliza aceste tendințe.

Pe de altă parte este la fel de “nefiresc” ca oamenii să poarte pantofi, să folosească contraceptive, să învețe limbi străine, să conducă mașini, și să săvârșească multe alte fapte care se opun tendințelor lor înnăscute și educației lor timpurii. Astfel, putem să întrebăm: Cât de raționali sunteți dacă vă țineți doar de comportamentul “perfect natural”? Nu prea!

Pentru a înrăutăți și mai tare lucrurile, odată ce credeți cu tărie că: “Oamenii *trebuie* întotdeauna să mă iubească cu sinceritate,” veți trece printr-un șir lung de stări anxioase, în cazul în care aceștia nu vă iubesc, dar mai mult decât atât vă veți simți la fel de anxioși, și dacă vă iubesc. Pentru că dacă vă spuneți, “Oh! Oamenii chiar mă iubesc acum. Cât este de bine! Ce persoană minunată înseamnă că sunt!” veți gândi, aproape inevitabil, cu o secundă mai târziu, “Dar, dacă mâine nu mă vor mai iubi? Ce *groaznic*! Ce persoană lipsită de valoare aș fi atunci!” Așadar, chiar și atunci când obțineți ceea ce considerați că *trebuie* să obțineți, dacă vă gândiți că s-ar putea să le pierdeți, în viitor, vă veți simți, tot la fel de panicați. Pentru că întotdeauna există, în lumea noastră schimbătoare, marea posibilitate de a le pierde. De exemplu, oamenii care acum vă iubesc la nebunie, ar putea să moară; să se mute într-un alt colț de lume; să sufere serioase probleme fizice sau emoționale; să înceteze în mod spontan să mai țină la dumneavoastră; sau să își schimbe, într-un alt mod, sentimentele pe care vi le poartă. Cum puteți, atunci, să trăiți fără a vă simți anxioși, dacă vă păstrați, în continuare, cerințele absolutiste de a fi iubiți?

Așadar, puteți vedea, că cele două modalități de a vă simți, atunci când pierdeți o persoană dragă sau când nu vă atingeți un scop, sunt: cea adaptativă, cu sentimente de pierdere și tristețe, sau cea dezadaptativă cu sentimente de depresie, panică, și autoevaluare globală negativă. Atunci când nefericirea include primele emoții, este pe deplin rațională și justificată. Dar când nefericirea include *catastrofarea*, ea este inutilă. Vă creați, în mare parte, depresia și suferința nu din cauza experiențelor activatoare care au loc în viața dumneavoastră (la punctul A), ci din cauza sistemului dumneavoastră de credințe (la punctul B). Iar, dumneavoastră, prin faptul că vă puteți *alege* credințele, și prin faptul că vă puteți *considera* pierderile ca fiind regretabile și neplăcute, în loc de *groaznice* și *catastrofale*, aveți un control real asupra emoțiilor dumneavoastră. Asta doar *dacă* veți observa cu atenție ce faceți pentru a vi le crea și doar *dacă* vă veți folosi înțelepciunea pentru a le schimba!

Având în vedere că am punctat acest lucru, trebuie să subliniem și faptul că noi nu credem că vreun om poate, oricare ar fi perioada de timp, să se simtă *perfect* sau *complet* fericit. În realitate, căutarea dumneavoastră frenetică după *ceva* perfect, vă condamnă la nefericire. Oamenii, nu sunt ființele care să dobândească perfecțiunea în ceva – cu atât mai mult fericirea perfectă. Datorită experiențelor pe care le trăiți în fiecare zi, sunteți supuși la sute de frustrări, dureri, neazuri, boli, și stres. Și, așa cum arătăm și în această carte, dumneavoastră puteți, într-adevăr, învinge, multe dintre aceste obstacolele fizice și emoționale. Dar, nu le puteți învinge pe toate!

De exemplu, puteți să vă abordați și să vă schimbați starea profundă de depresie. În mare parte, puteți face acest lucru, pentru că o considerați constantă, pentru că aveți timp suficient să vă gândiți asupra ei, să vă dați seama care sunt originile ei și să vă disputați gândurile cu care ați creat-o și cu care o susțineți. Pe de altă parte, emoțiile negative scurte, desfășurându-se pe o perioadă scurtă de timp nu pot fi, la fel de ușor, abordate, explorate sau schimbate.

În doar puține cazuri, bătăliile împotriva durerii psihologice, sunt complet câștigate. Astfel, deși descoperite și schimbate, credințele iraționale, vor fi complet și pentru totdeauna îndepărtate, în foarte rare cazuri; ele reapărând, de obicei, din când în când. De aceea, ar fi bine să vă monitorizați, în permanență, cerințele și insistențele. De exemplu, considerați că nu puteți trăi fără aprobarea cuiva, și pentru că aveți această credință, vă mențineți într-o stare de nefericire. Dar, după ce depuneți un I mental considerabil, reușiți, să considerați, într-un final că sunteți capabili să trăiți într-un mod satisfăcător, chiar și fără sprijinul prietenilor dumneavoastră. Cu toate acestea, ideea că viața dumneavoastră nu are nici o semnificație, fără aprobarea

existe. Dumneavoastră sugerați că nu ar trebui *în nici un caz* să se întâmple! Aceste cereri absolutiste sunt nerealiste, ilogice, și dăunătoare din mai multe motive:

a. Din câte știm noi, nici un *trebuie* absolutist nu există în lume. Este justificabil să spuneți: “Dacă vreau să supraviețuiesc, *trebuie* să am cât mai multă grijă de sănătatea mea,” pentru că, în situația de față, acest *trebuie* nu este transformat într-unul absolut (nu îl transformați într-o cerință absolutistă), ci îl face contingent cu scopul dumneavoastră. Dar, dacă spuneți, “*Trebuie* să supraviețuiesc, indiferent dacă am sau nu grijă de sănătatea mea,” faceți o afirmație absolutistă și pretindeți să existe o lege specială a universului, care să presupună faptul că *indiferent care sunt condițiile* dumneavoastră *trebuie* să supraviețuiți. O astfel de lege nu există. O inventați dumneavoastră, într-un mod dogmatic.

b. Atunci când credeți cu tărie în convingerile dumneavoastră absolutiste, tindeți să fiți foarte măreți și să pretindeți că aveți puteri asemănătoare cu cele ale lui Dumnezeu, puteri pe care, bineînțeles, nu le posedăți. Pentru că atunci când afirmați: “Nu *trebuie* să fiu respins de partenerul meu, și prin urmare, faptul că ea sau el m-a părăsit, este un lucru *groaznic*,” sugerează de fapt, “Pentru că *vreau* ca partenerul meu să mă iubească, el sau ea *trebuie* să mă iubească.” Ei, ce sens are acest lucru? Aveți dumneavoastră control asupra sentimentelor partenerului (sau a oricărei alte persoane)? Sunteți – într-adevăr ! – regii regilor sau creatorii universului? Mult noroc, atunci!

c. Ori de câte ori pretindeți că ceva *trebuie* să existe, când de fapt nu *trebuie*, realizați, de fapt, o contradicție absurdă. Dacă oamenii *trebuie* cu adevărat să vă iubească, înseamnă că există o lege necalificată a universului care afirmă faptul că ei nu au o altă posibilitate de alegere, și că ei *trebuie* să dea dovadă de bunăvoință. Iar, atunci când considerați că este *groaznic* că ei nu vă mai iubesc, înseamnă că sunteți de părere că ei *trebuie* neapărat să facă, ceea ce ei *nu* fac. Cum ar putea exista o astfel de situație contradictorie? Dacă ei *trebuie* să vă iubească, atunci cu siguranță că o fac (pentru că așa poruncește destinul); și dacă, acum, ei nu vă iubesc, atunci cerința dumneavoastră absolutistă ‘trebuie’ nu poate exista. Nu puteți să susțineți cu vehemență că oamenii *trebuie* să vă iubească, și în același timp, să nu vă iubească. Orice *trebuie* să existe, în mod clar există. Faptul că susțineți că *trebuie* cu necesitate să existe ceea ce vă doriți, este în mod clar, fals. Pentru că dacă ar exista, nu ați avea niciodată probleme să obțineți ceea ce “trebuie” să obțineți!

d. Dacă vă gândiți mai bine, veți constata că ceea ce presupune cauza anxietății dumneavoastră este o credință absolutistă (sau mai multe), într-un *trebuie* absolut. Pentru că, este foarte probabil, ca ceea ce spuneți că *trebuie* să existe, să nu existe, de fapt, în realitate (și mai ales în anumite situații) – ceea ce vă va face să vă simțiți distruși. Dacă spuneți, “Oamenii *trebuie* să mă iubească, întotdeauna, în mod sincer” aranjați în așa fel lucrurile, încât să nu vă simțiți doar triști și cu părere de rău, ci și complet deznădăjduiți. Pentru că ceea ce sugerați, cu adevărat, prin această formulare, este: “Dacă, vreodată, vor înceta să mă iubească, voi fi o persoană total inadecvată, și nu voi putea să mă mai accept în această situație sau să mai duc o viață fericită.” Ei bine! Dacă chiar credeți aceste prostii, înseamnă că atunci când oamenii încetează să vă mai iubească, riscați să vă pierdeți *toată* fericirea. Pe lângă că relația dintre dumneavoastră și ei se sfârșește, cel mai rău este că vă puneți în primejdie prezentul și viitorul dumneavoastră. Fiind conștienți de pedeapsa implicată – și anume că nu veți mai putea fi fericiți în cazul în care îi pierdeți pe ei – vă veți simți, aproape întotdeauna, foarte anxioși (și nu îngrijorați, în mod adaptativ) când este vorba de a obține o relație bună.

Credințele Iraționale (CI), pe care le aveți, “Faptul că am pierdut această persoană sau acest lucru este *groaznic* sau *catastrofal*.” Termenii de *groaznic* sau *catastrofal*, folosiți în acest context nu înseamnă, de fapt, doar faptul că este *regretabil* sau *trist*. Ei înseamnă mai mult decât atât. Dacă vă gândiți cu atenție la acest lucru, vă veți da seama că ceva mult mai rău decât a fi rău, nu poate exista. Oricât de nefericit ar fi cazul, în care v-ați pierdut partenerul sau locul de muncă, rămâne a fi, în continuare, doar un caz nefericit. Chiar și când îl considerați extrem sau din cale-afară de nefericit, rămâne a fi nimic *mai mult* decât atât. Dar, folosirea termenului *groaznic*, atunci când duce la panică sau depresie, presupune altceva – și gândiți-vă bine; nu ne credeți pur și simplu pe cuvânt! – ceva mult mai mult decât un simplu lucru nefericit. Înseamnă că pierderea suferită este la fel de rea precum, orice altă pierdere ar putea fi – și anume sută la sută rea. Acest lucru este foarte puțin probabil! – din moment ce întotdeauna ar putea fi ceva și mai rău decât atât. Mai înseamnă, și faptul că pierderea dumneavoastră este *atât de* dureroasă, încât ea *categoric nu ar trebui* să existe. Dar, bineînțeles, ea există. Astfel, termenul de *groaznic*, este o exagerare grosolană și nerealistă. *Catastrofarea* vă transformă emoțiile de tristețe în ceva mult *mai rău*, decât ar fi, dacă ar fi privite din alt punct de vedere și, prin urmare vă face și *mai puțin* capabili de-a le face față.

3. Poate, vi se pare a fi un mod de eschivare faptul că folosim mereu termeni precum *regretabil*, *dezavantajos*, și *supărător*, în timp ce evităm termeni precum *groaznic*, *catastrofal*, și *teribil*. Dar, înseamnă mult mai mult decât doar un mod de eschivare! Să luăm două cazuri. Dacă, sunteți convinși de faptul că atunci când partenerul vă respinge, aceasta este o situație total *nefericită*, înseamnă că insinuați puternic că ați considera a fi o situație deosebit de *fericită*, dacă l-ați convinge pe el sau pe ea să se întoarcă la dumneavoastră – și că ați vedea ca fiind o situație *fericită* dacă ați putea stabili o relație satisfăcătoare cu un alt partener. În consecință, veți fi motivați, prin faptul că înțelegeți această pierdere ca fiind nefericită, să *faceți* ceva în legătură cu asta: de exemplu, să vă implicați într-o altă relație mulțumitoare sau să vă simțiți bine chiar dacă sunteți de unii singuri. Dar, dacă sunteți convinși, că a fi respinși de cineva este *groaznic*, veți tinde să nu faceți mai nimic, în legătură cu acest lucru – cu excepția: (a) să vă plângeți la nesfârșit, cu privire, la cât este de *groaznic*; (b) să vă învinovați pentru că ați contribuit la acest rezultat *groaznic*; (c) să fiți convinși că vă simțiți prea tulburați pentru a face vreodată *ceva*, cu privire la o altă relație; (d) să preziceți, în mod absurd, că nu veți mai avea *niciodată* o altă relație bună; (e) să vă culpabilizați, cu desăvârșire, și să vă “demonstrați”, că un vierme ca dumneavoastră *nu merită* să primească acceptare; și (f) să fiți convinși de faptul că demonul catastrofelor v-a prins în gheara lui, în mod irevocabil, și că nu aveți nici o putere să vă ajutați sau să faceți față unei asemenea orori incredibile.

Faptul că vedeți orice experiență activatoare sau adversitate nefericită ca fiind *groaznică*, *catastrofală*, *teribilă*, vă amăgește, făcându-vă să credeți că *nu puteți*, în nici un caz să faceți față acestei groaznice pedepse a universului. Indiferent cât de *nefericit* sau de *indezirabil* este un eveniment, aveți totuși capacitatea de a-I face față. Dar dacă îl considerați, a fi, cu adevărat *catastrofal*, veți renunța la aproape tot controlul pe care îl aveți asupra lui (și asupra emoțiilor, pe care le aveți în legătură cu el) și veți deveni supușii unei nenorociri și mai mari.

4. Dacă veți fi sinceri cu dumneavoastră, veți putea recunoaște faptul că atunci când considerați o pierdere sau o situație frustrantă ca fiind *groaznică*, vă referiți, în realitate, la faptul, că având atâtea dezavantaje, *nu ar trebui* să existe. Nu o vedeți ca fiind, pur și simplu indezirabilă, ci pretindeți că universul *nu ar trebui* să vă facă un lucru ca acesta. Ceea ce înseamnă că nu vă referiți la faptul că ar fi *de preferat* să nu

„Ce fel de bolboroseală este aceasta?” v-ați putea întreba. „Considerați că deprimarea este inutilă, dar că întristarea este dezirabilă și adaptativă? Vorbiți serios?”

Da, vorbim serios! Am vrea să acceptați faptul că dumneavoastră sunteți cei care, în mod conștient sau inconștient, vi le cauzați – sau *alegeți* să vă simțiți deprimăți și anxioși. Pentru că dumneavoastră vă creați, în mod inutil, aceste emoții prin intermediul credințelor iraționale dăunătoare, puteți alege, în mod conștient, să le schimbați în emoții negative adaptative.

“Cu adevărat? Vorbiți serios!!?”

Da, vorbim serios, iar înainte, de-a începe să râdeți în hohote, poate ar fi bine să definim termenii de: a fi *fericit* și *nefericit*. Atunci, poate că nu ne veți mai considera atât de nebuni pe cât părem la prima vedere. Dicționarul definește, în sens larg, termenul de *nefericit* ca și: trist; nenorocit; distrus; mâhnit. În orice caz, acesta spune doar jumătate din povestea adevărată. Nefericirea pare, de fapt, să fie compusă din cel puțin două reacții oarecum diferite: (1) un sentiment de tristețe, mâhnire, iritare, supărare, sau regret față de faptul că nu obțineți ceea ce v-ați dori sau că obțineți ceea ce nu vă doriți; și (2) un al doilea sentiment destul de diferit de primul, de panică, depresie, lipsă de valoare, sau furie pentru faptul că vă considerați fie privați, fie contracarați de anumite lucruri; convingându-vă puternic că nu *trebuie* să vă simțiți frustrați; și considerând că este *oribil* și *groaznic* dacă vă simțiți astfel.

Cu alte cuvinte, nefericirea, se compune din două părți foarte diferite: (1) faptul că vreți, vă doriți, sau preferați să vă atingeți anumite scopuri sau obiective și că vă simțiți dezamăgiți sau frustrați când nu le atingeți; și (2) faptul că cereți, insistați, pretindeți, și reclamați, toate la modul absolut, să vă atingeți scopurile și obiectivele, și vă simțiți înverșunați, furioși, panicați, disperați, și vă autoevaluați global negativ, atunci când acest lucru nu se întâmplă.

În REBT, facem distincția între emoțiile adaptative, acestea fiind de supărare și enervare atunci când pierdeți ceva drag; și emoțiile dezadaptative, de depresie sau furie, care pornesc din refuzul dumneavoastră de a *accepta* frustrarea, și din faptul că vă *plângeți* că ele nu *ar trebui în nici un caz* să existe. Dacă gândiți rațional, vă veți simți foarte decepționați sau triști, în urma pierderii unei persoane dragi. Dar nu trebuie să vă simțiți, *de asemenea*, total compleșiți și deprimăți cu privire la aceeași pierdere. Puteți alege, în mod adaptativ, să vă simțiți foarte necăjiți sau iritați de situațiile frustrante. Dar, nu trebuie să lăsați să vă simțiți foarte furioși sau să vă auto-compătimiți în legătură cu aceste înfrângeri.

În timp ce sentimentele dumneavoastră de pierdere sau îndurerare sunt reacții adaptative față de diverse pierderi care au loc în viața dumneavoastră, stările de panică sau depresie nu sunt. De ce? Din mai multe motive importante:

1. Când vi se întâmplă ceva ce nu vă doriți la punctul A (Experiențele dumneavoastră Activatoare sau Adversitățile), vă simțiți triști sau supărați la punctul C (Consecințele dumneavoastră emoționale) pentru că vă spuneți, de obicei, la punctul B (Sistemul dumneavoastră de Credințe), ceva de genul: “Este foarte regretabil faptul că am pierdut această persoană sau acest lucru.” Aceasta este o afirmație logică sau “demonstrabilă” – o Credință Rațională (CR) – de vreme ce puteți dovedi că (în lumina propriului sistem de valori) că nenorocirea vine, *într-adevăr*, ca și o urmare a acestei pierderi. Astfel, dacă vă pierdeți partenerul sau locul de muncă, veți avea de suferit, cu siguranță, mai multe dezavantaje, și, prin urmare, este absurd ca dumneavoastră să concluzionați cu: “Ce noroc!”, și să vă simțiți fericiți în legătură cu ce s-a întâmplat.

2. Stările de panică sau depresie pe care le aveți, reprezintă un tip de Consecințe emoționale (punctul C), total diferit. Ele pornesc, în mare măsură, din

Capitolul 9

Refuzul de-a vă simți cuprinși de disperare

Oricine, care încearcă să vă ofere prescripții pentru dobândirea fericirii desăvârșite, nu prezintă un comportament tocmai rațional! Cu toate acestea mulți dintre noi afirmă, în mod nesăbuit: Vă putem învăța arta de a nu vă mai simți (efectiv) niciodată, profund nefericiți.

Suntem discordanți când spunem aceste lucruri? Nu în totalitate. Nu putem să vă spunem cum să fiți fericiți, pentru că ceea ce dumneavoastră, ca și individ unic, faceți și cât de multă satisfacție obțineți în urma a ceea ce faceți, depinde, foarte mult, de preferințele personale – pe care nu le putem prezice în totalitate. S-ar putea să adorați să faceți plimbări la țară; sau s-ar putea să detestați acest lucru. S-ar putea să vă simțiți extaziați în decursul actului sexual, pe care îl aveți cu partenerul dumneavoastră sau s-ar putea să vă simțiți plictisiți. Cum am putea, atunci, să vă spunem noi ce v-ar face fericiți?

Desigur, putem să vă spunem ceea ce ne face pe *noi* fericiți, dar nu putem prezice, (ci doar încuraja să experimentați), care sunt lucrurile care vă fac pe dumneavoastră fericiți. Putem presupune, câteodată, că ceva de ordin general, cum ar fi o activitate captivantă sau un interes vital pentru o cauză anume, vă vor face fericiți. Dar *care* anume este activitatea sau *care* anume este interesul vital care ar da lovitura, nu putem spune exact. Doar dumneavoastră, în urma unei examinări de durată, printr-un proces de încercări și erori, puteți să răspundeți la această întrebare.

Dacă nu vă putem spune cum să fiți fericiți, putem oare să vă spunem cum să evitați a vă simți nefericiți? Până la un anumit punct, da. Cu toate că oamenii diferă foarte mult atunci când vine vorba de lucrurile care le fac plăcere, ei sunt, aproape întotdeauna, la fel de nefericiți atunci când se simt anxioși, deprimați, sau când se autocompătimesc. Iar noi, ca psihologi care am lucrat cu mulți oameni nefericiți, vă putem spune, de cele mai multe ori, care sunt greșelile pe care le faceți pentru a vă simți total nefericiți – și cum puteți să nu vă mai simțiți așa.

Pretindem noi că dumneavoastră nu vă simțiți *niciodată*, pe bună dreptate, triști? Nu, nu e chiar așa. Susținem, pur și simplu, faptul că aveți tendința de a vă produce foarte ușor, o cantitate inutilă de durere, suferință, și nefericire. De altfel, majoritatea suferințelor prelungite și de „nesuportat” pe care le trăiți, în afară de cele care sunt datorate durerii fizice prelungite, nu au nici un rost. De cele mai multe ori, ele sunt invenția dumneavoastră.

„Oh, fiți serios!” ați putea protesta dumneavoastră ”vreți să spuneți (Dr. Ellis și Harper), că deși mama mea moare, partenera mă părăsește, iar eu îmi pierd slujba pe care o ador – eu nu trebuie să mă simt profund deprimat?”

Da, noi chiar asta vrem să spunem. Considerăm, că indiferent *ce* vi s-ar întâmpla, cu excepția durerii fizice prelungite, nu este *necesar* să vă simțiți îngroziți sau deprimați. Dar, credem că este *dezirabil* și *adaptativ* să vă simțiți dezamăgiți, frustrați sau îndurerați.

GHIDUL UNEI VIEȚI RAȚIONALE

Ediția a III – a, complet revizuită și cu informații la zi
pentru secolul XI